



PA DE LLAVORS AMB FORMATGE DE CABRA I VEGETALS

INGREDIENTS PER A 6 COMENSALS

- 6 unitats de pa de llavors
- 1 unitat de albergina
- 12 unitats de espàrrecs
- 100 g de carabassa
- 3 unitats de xampinyó
- 40 ml de oli d'oliva
- 12 unitats de tomaques deshidratades
- 5 ml de vinagre balsàmic
- 200 g de formatge de cabra
- 15 g de formatge per a untar
- 2 fulles de encisam de roure
- 5 ml de salsa de soja
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Talla el pa de llavors per la meitat, sense arribar a la vora. Calfa'l en una planxa.
- Blanqueja els espàrrecs: posa a bullir aigua en una olla i, quan arranque el bull, introduïx-hi els espàrrecs i deixa'ls entre 2 i 5 minuts, fins que tinguin un color verd brillant. Després trau-los i refreda'ls en un recipient amb aigua i glaçons.
- Talla les albergines en rodanxes.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 18.9 g	Grases 14.7 g
Kcal 253	Proteïnes 8.8 g

Col·loca-les en un bol amb els espàrrecs. Afig-hi els trossos de carabassa, els xampinyons filetejats i les tomaques deshidratades. Posa-hi l'oli d'oliva, el vinagre balsàmic i la salsa de soja. Mescla-ho. Torra la verdura en una planxa calenta o graella.