



SALTAT DE CIGRONS AMB ESPINACS FRESCOS PINYONS I PANSES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 300 g de espinacs frescos
- 300 g de cigró cuit
- 120 g de ceba
- 2 dents de all
- 20 g de salsa de tomaca
- 1 g de pebre roig
- 10 g de panses de corint
- 10 g de pinyons
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Calfa una miqueta d'oli d'oliva en una cassola o paella àmplia. Trosseja la ceba i daura-la i, quan estiga transparent, afeg-hi els alls laminats. Una vegada que estiguen daurats, tira-hi la salsa de tomaca, cou-la un minut i a continuació posa-hi el pebre roig. Mescla-ho i ofega-ho un parell de minuts vigilant que el pebre roig no es creme.
- Afeg-hi els espinacs nets i escorreguts i deixa que es vagen ablanint a poc a poc en perdre l'aigua que contenen. Quan estiguen quasi llestos i hagen perdut la meitat del volum inicial, tira-hi els cigrons perquè el conjunt



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 46 g	Grases 16.1 g
Kcal 399	Proteïnes 17.1 g

es calfe i s'acabe de fer. Posa-hi els
pinyons i les panses, salta-ho un
parell de minuts més i servix-ho ben
calent.