



BAJOQUES AMB SALSA D'AMETLES I COPINYES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de bajoques
- 360 g de creïlla
- 80 g de copinyes
- 30 g de ametles
- 1 unitat de porro
- 2 dents de all
- 1 g de pebre roig dolç
- 4 unitats de vitet
- 40 ml de vi blanc sec
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- pebre negre

LA PREPARACIÓ

- Llava bé les creïlles i, sense pelar-les, talla-les en rodanxes d'un centímetre aproximadament i posa-les a coure al vapor. Despunta les bajoques, llava-les i trosseja-les, i cou-les també al vapor.
- Daura en una paella sense greixar les ametles picades i reserva-les. Pela el porro i els alls i pica'ls, i sofrig-los al costat dels vitets en la paella amb una miqueta d'oli; quan comencen a agafar color incorpora-hi les copinyes amb el líquid de la seua conservació, el vi i adoba-ho amb el pebre negre.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 17.2 g	Grases 15 g
Kcal 248	Proteïnes 6.7 g

- Deixa-ho coure fins que el líquid es reduïska a la meitat, llavors retira els vitets i passa-ho a un got llarg o bol i tritura-ho amb la batedora. Agrega-hi un bon raig d'oli d'oliva i rectifica-ho de sal si calguera.