



## PÉSOLS AM PERNIL SERRÀ I CORIANDRE

### INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 800 g de pèsols congelats
- 800 g de creïlla
- 160 g de pernil salat
- 8 dents de all
- 3 rames de coriandre fresc
- 40 ml de oli d'oliva
- sal
- pebre

### LA PREPARACIÓ

- Cou els pèsols al vapor, amb sal al gust. D'altra banda, cou les creïlles o torra-les al forn, com preferisques.
- Mentrestant, pela els alls i lamina'ls, i retira el greix del pernil. Torra'l en una paella sense greixar fins que comence a estar cruixent, retira'l i reserva'n quatre trossets per a la decoració; la resta del pernil, tritura'l fins a obtindre'n una pols.
- En la mateixa paella, ara amb una miqueta d'oli, daura els alls laminats. Retira'ls abans que agafen massa color perquè no es cremen; reserva'n la meitat i l'altra meitat col·loca-la en un bol amb un bon raig d'oli d'oliva.
- Escorre els pèsols i reserva'ls una vegada cuits, i les creïlles trossegades posa-les en el got de la batedora, salpebra-ho al gust i



### INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 44.4 g	Grases 20.1 g
Kcal 492	Proteïnes 27.7 g

agrega-hi els alls, el coriandre i un bon raig d'oli d'oliva. Tritura-ho fins a obtenir una crema fina.

- Mescla llavors els pésols amb el coriandre i l'all. Disposa un cèrcol d'emplatar per a presentar el plat, ompli'l amb els pésols, empolsa'ls amb la pols de pernil, decora-ho amb el cruixent de pernil i acaba regant-ho amb l'oli d'all fregits.