



BAJOQUES AMB TOMATA I PEBRE ROIG

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de bajoques
- 250 g de tomaca
- 150 g de ceba
- 2 dents de all
- 2 g de pebre roig dolç
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Netegeu les bajoques i lleveu-ne els brins. Trossegeu-les i coeu-les en aigua bullint amb una miqueta de sal. Escorreu-les i passeu-les a una cassola.
- Peleu la ceba i piqueu-la. Daureu-la en una paella amb oli. Afegiu-hi els alls laminats i la tomaca, pelada i triturada.
- Remeneu-ho i sofregiu-ho uns 5 minuts.
- Afegiu-hi una culleradeta de pebre roig dolç.
- Mescleu el sofregit amb les bajoques, saleu-ho i coeu-ho 5-10 minuts.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 10.2 g	Grases 11.1 g
Kcal 167	Proteïnes 4.3 g