



PASTÍS DE VERDURES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 300 g de espinacs
- 240 g de creïlla
- 100 g de ceba
- 80 g de porro
- 80 g de alls tendres
- 20 g de pinyons
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- julivert

LA PREPARACIÓ



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 13.3 g	Grases 13.9 g
Kcal 196	Proteïnes 4.5 g

- Peleu les creïlles i tal·leu cada una en 4 rodanxes.
- Bulliu-les fins que estiguen tendres. Escorreu-les i reserveu-les.
- Daureu la ceba tallada en juliana, en una paella amb un poc d'oli. Incorporeu-hi el porro tallat en tires i l'all tendre.
- Afegiu-hi els espinacs i salteu tota la verdura.
- Sobre una plata poseu la meitat de la creïlla, damunt el saltat de verdures i cobriu-ho amb les altres rodanxes de creïlla.
- Sofregiu els pinyons i arruixeu l'oli i els pinyons sobre la creïlla. Empolvoreu-ho amb julivert picat.
- Si ho desitgeu, fiqueu-ho al forn uns minuts perquè les creïlles estiguen més cruixents.