



TRUITA DE CREÏLLA I CEBA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 6 unitats de ou
- 500 g de creïlla
- 200 g de ceba
- 60 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Peleu les creïlles, talleu-les en daus menuts i adobeu-les.
- Fregiu-les en oli calent abundant. Afegiu-hi la ceba finament tallada. Escorreu-ho i reserveu-ho.
- Bateu els ous, adobeu-los i mescleu-los amb la creïlla i la ceba.
- Poseu oli en una paella i quan estiga calent, afegiu-hi la mescla anterior. Deixeu que es qualle la truita, movent de tant en tant la paella.
- Quan es desapegue, gireu-la.
- Acabeu de daurar la truita i serviu-la.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 20.9 g	Grases 24.8 g
Kcal 360	Proteïnes 13 g