



TRUITA D'ABADEJO

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 360 g de abadejo fresc
- 150 g de ceba
- 4 unitats de ou
- 40 g de oli d'oliva
- all picat
- julivert picat
- sal

LA PREPARACIÓ

- Poseu l'abadejo en remull durant 24 hores. Quan hagueu d'utilitzar-lo, escorreu-lo bé, elimineu-ne la pell i les espines i esmolleu-lo.
- En una paella amb oli, ofegueu la ceba amb l'all picat i, a continuació, afegiu-hi l'abadejo. Saleu-lo si cal. Deixeu que s'evapore bé l'aigua de la preparació.
- Bateu els ous, mescleu-los amb l'abadejo i la ceba i afegiu-hi el julivert picat. Feu la truita en una paella antiadherent.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 2.2 g	Grases 17.2 g
Kcal 249	Proteïnes 21.2 g