



ABADEJO AMB ESPINACS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de abadejo fresc
- 500 g de creïlla cuïta
- 500 g de espinacs
- 2 dents de all
- 80 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Fregiu les creïlles tallades a rodanxes en oli calent abundant. Passeu-les a una plata de forn.
- Fregiu l'abadejo en la mateixa paella i poseu-lo sobre les creïlles.
- Netegeu els espinacs, bulliu-los i piqueu-los (es poden usar espinacs congelats). Fregiu-los en la mateixa paella amb l'all tallat en làmines i disposeu-los en la plata de forn, sobre l'abadejo.
- Fiqueu-ho uns minuts al forn i serviu-ho ben calent.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 15.8 g	Grases 21.7 g
Kcal 383	Proteïnes 28.7 g