BASTELA DE POLLASTRE AMB PANSES I POMES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1 unitat de pollastre xicotet
- 50 g de panses sense pinyol
- 60 g de ametles fregides
- 2 unitats de poma reineta
- 4 fulles de pasta fil·lo
- 2 unitats de ou
- 2 unitats de ceba
- 50 ml de brandy
- 40 g de oli d'oliva
- 20 g de sucre moré
- 5 g de canella
- 10 g de coriandre picat
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Col.loca el pollastre en una cassola amb un fons d'oli, 1 rodanxa de ceba i 1 cullerada de sucre, salpebra-ho i agrega-hi la resta de les espècies. Tapa-ho i cuina-ho a foc mitjà durant 30 minuts, arruixat amb el brandi. Retira-ho del forn i pela el pollastre deixant la carn en trossos.
- Pela la ceba, lamina-la i cou-la 30 minuts, juntament amb les panses i la resta del sucre . Destapa-ho i incorpora-hi les pomes també en

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 31.6 g	Grases 31.3 g
Kcal 561	Proteïnes 27.5 g

làmines, saltejant-les 10 minuts perquè perden tota l’aigua.

- Tritura les ametles en un morter i reserva-les. Bat els ous amb sal i afig-hi el coriandre picat. Tira’ls en una paella i cuina’ls com si fóra una truita i després talla-la en tires fines.
- Folra un motle redó amb paper encerat i cobrix-lo amb 2 fulls de pasta fil•lo pintats amb oli, deixant que en sobreïsquen les vores. Ompli’l amb el pollastre, la ceba, les tires de truita i finalment les ametles. Doblega les vores cap al centre i cobrix-lo amb els 2 fulls de fil•lo restants, i pinzella’ls amb oli.
- Cuina-ho al forn precalfat a 180º durant 25-30 minuts, fins que la pasta estiga daurada i cruixent. Retira-ho del forn, deixa-ho entebeir i servix-ho.