



PASTÍS DE CARN

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 g de carn picada de vedella
- 200 g de bolets de card
- 2 unitats de albergina
- 2 unitats de carabasseta
- 2 unitats de tomaca
- 2 unitats de ceba
- 2 dents de all
- 40 g de oli d'oliva
- Salsa beixamel:
- 200 ml de llet desnatada
- 20 g de farina
- 20 g de oli d'oliva
- 2 g de anou moscada
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Talla les albergines, les tomaques i les carabassetes a rodanxes i cuina-les en una paella amb 4 cullerades d'oli; després, incorpora-hi les cebes en juliana, els alls laminats i els bolets.
- Prepara la beixamel, dissolent en la llet freda la farina, i porta-la a foc suau fins que s'espessisca. Una vegada que l'hages retirat del foc, agrega-hi l'oli i salpebra-la. Col·loca una capa fina de salsa beixamel en una safata per al forn. Al damunt distribuïx els bolets, les albergines,



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 21.8 g	Grases 42.1 g
Kcal 581	Proteïnes 27.1 g

les tomaques, les làmines d'all, les cebes i les carabassetes en capes.

- Un vegada col·locades totes les verdures cobrix-les amb la carn picada i per a finalitzar, amb la resta de la salsa beixamel per damunt de la carn.. Introduïx-ho al forn precalfat 180°C durant 15 minuts. Servix-ho calent.