



FAVETES AMB PERNIL IBÈRIC I VINAGRETA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 320 g de faves baby
- 150 g de ceba tendra
- 100 g de pernil ibèric
- 1 dent de all
- 40 g de oli d'oliva
- 5 g de vinagre
- 5 g de cebollí
- 2 g de menta
- 2 g de pebre mòlt
- sal

LA PREPARACIÓ

- Poseu l'aigua a bullir i coeu-hi les faves. Retireu-les del foc, refredeu-les i escorreu-les bé. Peleu la ceba i l'all i piqueu-los.
- Talleu el pernil ibèric en fines tires.
- Poseu en una plata les favetes, la ceba, l'all i el pernil.
- Prepareu una vinagreta, mesclant 1 cullerada sopera de vinagre, 4 cullerades soperes d'oli, el cebollí i la menta picada.
- Salpebreu-ho i bateu-ho amb una forqueta fins a lligar la salsa.
- Serviu l'ensalada adobada amb la vinagreta.
-



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 47.1 g	Grases 17.3 g
Kcal 451	Proteïnes 26.2 g