



PENQUES DE BLEDA AMB SALSÀ ROSSA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1 unitat de ou
- 90 g de farina
- 600 g de penques de bleda
- 60 g de oli d'oliva verge
- 1 dent de all
- 100 g de ceba
- 50 ml de vi blanc sec
- 250 ml de caldo de verdures casolà
- 1 rama de canella

LA PREPARACIÓ

- Tria, quan les compres, bledes de tija ampla; talla'n les fulles i raspa'n les tiges per a eliminar-ne els brins.
- Talla les tiges en trossos d'uns 6 cm i cou-los en aigua bullint, amb cura que no es desfacen; escorre'ls.
- Arrebossa cada tija en farina i ou batut i frig-les en oli; escorre-les sobre paper de cuina.
- Col·loca-les ben disposades en files en una cassola de fang.
- Salsa: calfa l'oli i frig l'all i la ceba picats. Abans que es dauren, escampa-hi la farina per damunt i quan agafe color torrat, rega-ho amb el vi i remena-ho perquè es consumisca; afig-hi el caldo i el canonet de canella.
- Cou la salsa 10 minuts i sala-la si cal. Distribuïx-la sobre les penques i



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 23.5 g	Grases 17.3 g
Kcal 291	Proteïnes 6.8 g

acaba de cuinar-ho al forn.