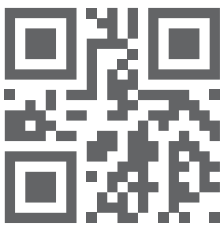




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

TOMBET

Ingredients (3-4 pax)

- 240 grams de carabassó
- 240 grams d'albergínia
- 120 grams de pebre vermell
- 120 grams de pebre verd
- 320 grams de patata
- 240 grams de salsa de tomàtiga natural
- Oli d'oliva verge extra



Elaboració

Tallau totes les verdures a rodanxes, menys els pebres, que van en tires.

Col·locau a la base de la safata la salsa de tomàtiga, que haureu cuit prèviament.

Fregiu les patates, feu-les

degotar i col·locau-les damunt la salsa cobrint la safata.

Posteriorment fregiu les diferents verdures i feu el mateix procés.

Entre capa i capa hi podeu posar una mica de salsa.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

