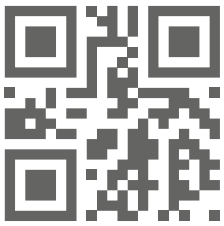




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

CUINAT DE MONGETES BLANQUES

Ingredients (3 - 4 pax)

- 1 pot de mongetes blanques cuites
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 1 manat de fulles d'espinaç
- 2 patates
- 1 tomàtiga
- 1 tros de carabassa
- 1 fulla de llorer
- 1 cabeça d'all
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva verge



Elaboració

Dins una paella al foc amb un poc d'oli d'oliva feu el sofregit amb la ceba tallada petita i la tomàtiga ratllada.

Mentrestant, posau aigua al foc amb la fulla de llorer i la cabeça d'all. Quan arranqui el bull hi afegiu el sofregit, la pastanaga i la carabassa.

Als 10-12 minuts comprovau que les verdures comencen a estar cuites i incorporeu-hi les patates i els espinaçs.

Finalment afegiu-hi les mongetes blanques per tal de barrejar-ho tot.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

