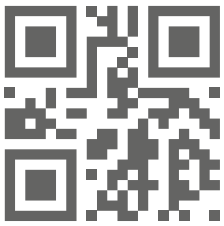




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

FARCELLETS DE COL AMB ARRÒS I VERDURES

Ingredients (2 pax)

- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 4 xampinyons
- 2 grans d'all
- 6 fulles de col escaldades
- Julivert
- Sèsam
- 1 fulla de llorer
- 1 tassetta d'arròs integral
- Sal marina
- Oliva d'oliva verge



Elaboració

Posau a bullir l'arròs amb la fulla de llorer.

Escaldau uns 5 minuts les fulles de col. Mentrestant, feu nets i tallau la ceba, la pastanaga i els xampinyons.

Sofregiu la ceba i els alls. Quan siguin rossos, hi afegiu la pastanaga i els xampinyons, fins que estigui tot ben cuit.

Barrejau bé l'arròs amb el sofregit de verdures i afegiu el sèsam i el julivert.

Farciu les fulles de col amb la preparació i, si voleu, ficau-ho al forn alguns minuts perquè s'acabi de fer.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

