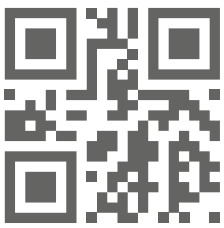




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

PATATA FARCIDA D'ESPINACS I PINYONS

Ingredients (4 pax)

- 4 patates grosses
- 500 g d'espínacs
- 20 g de pinyons
- 60 g de formatge ratllat
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva
- Pebre negre
- Sal



Elaboració

Rentau i bulliu les patates amb la pell en una olla durant uns deu minuts.

Deixau-les refredar i buidau-les lleugerament. Esclafau la polpa estreta i reservau-la.

Picau l'all i fregiu-lo amb oli d'oliva. Afegiu-hi els pinyons i, quan agafin color, afegiu-hi els espínacs.

Una vegada cuits, afegiu-hi una mica de la pasta de la patata i trempau-ho bé amb sal, pebre i oli.

Per acabar, ompliu les patates, escampau-hi una mica de formatge per damunt i gratinau-ho tot al forn.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

