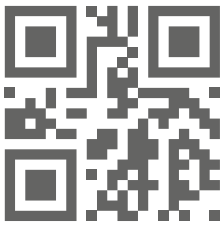




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

CIURONS AMB ESPINACS I MANGO

Ingredients (2 pax)

- 250 grams de ciurons cuits
- 1 porro
- 1 grell
- 1/2 ceba lila
- 200 grams d'espínacs
- 1/2 mango
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra
(1 cs/persona)



Elaboració

Passau per aigua abundant els ciurons, feu-los degotar i reser-vau-los.

Rentau les verdures, tallau a dauets el porro, el grell, la ceba i el mango. Els espínacs poden anar sencers o bé els podeu trossejar una mica.

Dins la paella disposau el porro, la ceba i el grell amb una mica d'oli i saltau-ho. Un cop comenci a tornar ros, afegiu-hi els espínacs i el mango i deixau-ho fins que quedi tot ben fet.

Finalment afegiu els ciurons i corregiu de sal.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

