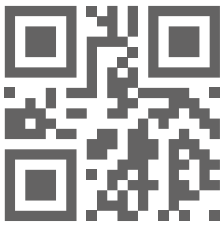




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

TRUITA DE FARINA DE CIURONS I MONIATO

Ingredients

- 1 moniato
- 2 cebes tendres
- 1 porro
- 5-6 cs de farina de ciurons
- Herbes provençals
- Aigua
- Sal



Elaboració

Trossejau el moniato i les verdures a dauets i saltau-ho. Afegiu-hi la sal i les herbes provençals i reservau-ho.

En un bol posau-hi la farina de ciurons i anau afegint-hi aigua. Remenau-ho amb una vareta fins que la consistència s'assembli a la de l'ou batut, i llavors barrejau-ho amb les verdures.

Afegiu oli en una paella i incorporau-hi la mescla, deixau que es faci ben feta per un costat i després girau-la, igual que es fa amb una truita de patates i ou.

Nota: Si voleu que pugui una mica més, es pot afegir un poc de llevat a la farina de ciurons.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

