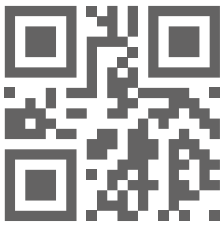




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

MONGETES AZUKI AMB CARABASSA I ALGA KOMBU

Ingredients (3 pax)

- 200 g de mongetes azuki
- Alga kombu de 7-8 cm
- 250 g de carabassa
- Ceba
- Cebollí
- 3-4 tasses d'aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Elaboració

Posau les mongetes en remull unes vuit hores i retirau l'aigua.

Trossejau la carabassa i la ceba i sofregiu-les dins l'olla de pressió amb una mica d'oli d'oliva verge extra.

Afegiu l'alga i les mongetes azuki.

Trepau-ho, cobriu-ho amb aigua i tapau l'olla.

Coeu-ho uns 40 minuts.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

