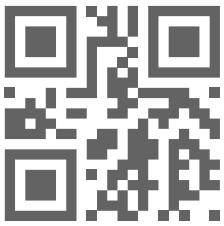




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# PASTÍS DE VERDURES

## Ingredients (3 pax)

- 2 iogurts
- 6 ous
- 200 g de pèsols
- 4 fulles de bleda
- 1 pastanaga
- Romaní
- Pebre bo
- 1 cs d'oli d'oliva verge
- Sal marina



## Elaboració

Rentau i tallau les bledes i la pastanaga i seguidament bulliu-les juntament amb els pèsols.

Mentrestant, bateu els ous i mesclau-los amb els iogurts, les espècies i la sal.

Quan la verdura sigui cuita, afegiu-la a la barreja anterior.

Untau un motlle amb oli d'oliva i incorporeu-hi la barreja.

Ficau-ho al forn a 200 graus durant uns 20 minuts.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

