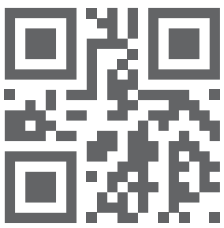




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

FRIT DE PICORNELLS

Ingredients (2 pax)

- 2 grapats de picornells
- 1 brot de fonoll
- 1 grell
- 1 all
- 4 pastanagues morades
- Sal marina
- Oli d'oliva verge
- 2 patates grosses



Elaboració

Pelau i tallau les patates i les pastanagues i fregiu-les amb oli d'oliva verge. Reservau-les sobre un paper de cuina per eliminar l'excés d'oli.

Picau l'all i tallau finament el grell, llavors fregiu-los

fins que siguin rossos amb oli d'oliva verge, juntament amb els picornells. Quan gairebé siguin cuits afegiu-hi les patates i pastanagues fregides, el brot de fonoll i trempau-ho amb sal marina.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

