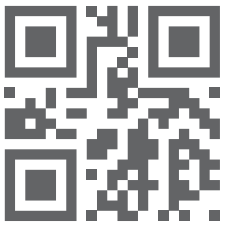




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

PASTÍS DE COLFLORI

Ingredients (4 pax)

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| - 1 colflori | - Sal |
| - 1 ceba petita | - Cúrcuma |
| - 3 alls | - Romaní |
| - 4 ous | - Llavors |
| - 125 g de farina | - de sèsam |
| - 1 cc de bicarbonat o llevat | - Llavors de rosella |
| | - Oli d'oliva verge extra |



Elaboració

Pelau i tallau la ceba i l'all, llavors posau-ho a sofregir dins una paella amb un rajolí d'oli d'oliva verge.

D'altra banda, separau les flors de la colflori i bulliu-les, quan siguin toves retireu l'olla del foc i colau-les.

Bateu els ous dins un bol i afegiu-hi el sofregit de ceba i alls, les espècies, la farina, la colflori ja bullida i el bicarbonat o llevat.

Posau aquesta preparació dins un motlle i enfornau-ho a 200 °C durant uns trenta minuts.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerektorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

