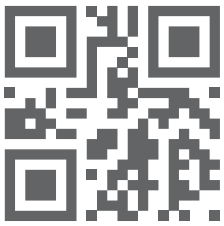




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

CIURONS AMB WAKAME

Recepta elaborada per Joan Miquel Torres Suñer

Ingredients (2 pax)

- 1 pot de ciurons
- 1 ceba
- 1 pebre verd
- 8 xampinyons
- 2 alls
- 400 ml de llet de coco
- 1 grapat d'algues wakame
- 2 cp de curri
- 2 tasses d'aigua
- Sal i pebre bo



Elaboració

Rentau i tallau el pebre verd a dauets i els xampinyons a làmines.

Picau la ceba i els alls i sofregiu-los amb un bon raig d'oli d'oliva verge dins una olla. Afegiu-hi el pebre, l'aigua i les algues wakame.

Deixau-ho reduir fins que gairebé no quedi aigua i llavors afegiu els xampinyons i els ciurons i coeu-ho a foc lent. Finalment posau-hi la llet de coco i el curri i salpebrau-ho al gust.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

