

Crestes d'espínacs, pernil i prunes

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- * 150g de ceba (1 ceba) * 150g de pruna seca *
- * 300g de pernil dolç a daus * 800g d'espínacs * 50ml de conyac
- * 2 cullerades d'oli d'oliva * 2 paquets de massa de crestes

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)

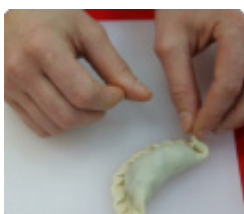


Has de tenir a casa:

Oli d'oliva, conyac o vi blanc, acompanyament: enciam i tomàquet.

Informació nutricional per ració

Energia	556,2 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	54,2 g 19 g
Proteïnes	26,4 g
Greixos dels quals saturats	25,9 g 4,3 g
dels quals monoinsaturats	16,8 g
dels quals poliinsaturats	3,1 g
Fibra dietètica	13,5 g



Elaboració

- Pelar i picar la ceba ben petita. Posar-la en una paella amb dues cullerades d'oli d'oliva i sofregir.
- Tallar les prunes a dauets i, un cop la ceba estigui una mica enrossida, afegir el pernil a daus i les prunes.
- Tirar un raig de conyac a la paella, esperar a que s'evapori i afegir els espínacs. Podem tirar els espínacs descongelats i escorreguts, o congelats, tot i que així trigaran una mica més a cuinar-se. Coure a foc mig fins que perdin l'aigua. Deixar refredar.
- Per omplir les crestes, fer-les d'una en una per a que no s'assequi la massa. Treure el paper de separació de la massa de crestes. Posar una mica del farciment anterior al mig. Doblegar la massa per la meitat tapant el farciment i premsar els dos cantons per a que quedin enganxats. Doblegar les vores o prémer amb les puntes d'una forquilla per a que acabi de quedar ben tancat.
- Posar les crestes en una safata amb un paper de forn per a que no s'enganxin i coure al forn a 200°C uns 15 minuts.
- Servir cinc crestes per persona i acompanyar d'una amanida d'enciam i tomàquet.

Característiques nutricionals:

Aquest plat és una perfecta variació a les crestes de tonyina o carn, ja que es disminueixen calories i s'incrementa la varietat de nutrients. Per una costat, tant els espínacs com les prunes ens aporten una quantitat molt alta en fibra i minerals, especialment potassi, així que és una combinació molt diürètica. De proteïna, podem canviar el pernil per gambes, si ens agrada més aquesta combinació.

El nostre consell:

Si ens sobra farciment, el podem congelar i tornar-lo a fer servir per crestes, per una truita, per una "quiche"... Podem substituir el conyac per vi blanc, un altre licor o vinagre de Mòdena.

