

## Truita de verdures

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 1kg de verdura per "ensaladilla" (pèsols, pastanaga i patata)
- 2 cebes
- 8 ous
- 5 cullerades d'oli d'oliva

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Has de tenir a casa:

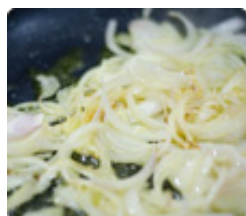
oli d'oliva i sal

opcional: fines herbes, orenga o una altra herba aromàtica acompanyament:

½ tomàquet per persona.

### Informació nutricional per ració

Energia	462,09 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	42,4 g 10,7 g
Proteïnes	25,3 g
Greixos dels quals saturats	21,1 g 4,6 g
dels quals monoinsaturats	10,1 g
dels quals poliinsaturats	3,4 g
Fibra dietètica	13,4 g



### Elaboració

- Cuinar l'"ensaladilla" bullint la verdura en una cassola o al microones. La verdura ha de quedar tendra. Colar i reservar.
- Mentrestant, pelar, tallar la ceba a juliana i sofregir-la en una paella amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- Un cop estigui daurada, afegir la verdura escorreguda i donar un parell de voltes. Salar al gust. També es pot condimentar amb fines herbes o orenga.
- Batre en un bol els ous i afegir la verdura amb la ceba.
- Fer una truita amb una cullerada d'oli en una paella antiadherent.
- Acompanyar d'una amanida de tomàquet.

### Característiques nutricionals:

Una truita diferent a la clàssica truita de patates i ceba. Al portar les verdures típiques d'una "ensaladilla" (pèsols, pastanaga i patata), a més a més de la ceba, ens augmenta la quantitat de fibra del plat, pel seu contingut en verdures diverses.

### El nostre consell:

Aquesta truita de verdures ens va genial per a introduir aquests aliments a la dieta dels més petits de la casa. Un cop tallada en porcions individuals, la truita té trossets de verdures de colors diferents, per la qual cosa és agradable i bonica, la consumirà fàcilment tota la família.