

Pastís salat de gírgoles i pernil amb amanida

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 200g de porro (2 porros)
- 300g de pastanaga (3 pastanagues mitjanes)
- 200g de gírgoles
- 4 ous
- 800ml de llet desnatada
- 220g de farina
- 75g de pernil dolç a daus
- 100g de formatge ratllat
- 200g d'enciam
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de sal

Informació nutricional per ració

| | |
|--------------------------------------|------------------|
| Energia | 561,4 Kcal |
| Hidrats de Carboni dels quals sucres | 57,2 g 18,3 g |
| Proteïnes | 33,3 g |
| Greixos | 22,1 g |
| dels quals saturats | 7,2 g |
| dels quals monoinsaturats | 9,6 g |
| dels quals poliinsaturats | 2,7 g |
| Fibra dietètica | 6,7 g |

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa:

oli d'oliva i sal.



Elaboració

- Netejar i picar el porro. Posar-lo en una paella amb una cullerada d'oli i cuinar a foc suau sense que agafi color.
- Alhora, netejar, pelar i ratllar les pastanagues. Afegir al porro que s'està cuinant. Tallar les gírgoles i afegir a la paella. Pujar una mica el foc, daurar-ho tot molt lleugerament i reservar.
- Encendre el forn a 200°C per a que estigui calent en el moment de posar el pastís, i treure la safata en la que es cuinarà l'elaboració.
- Per altra banda, preparar un bol gran. Trencar els ous a dins i batre'ls. Afegir 800ml de llet i barrejar. Afegir una culleradeta de sal i barrejar. Mesurar 220g de farina i afegir-la al líquid tamisant-la. Es pot fer servir un colador fi. Per últim, barrejar dues cullerades d'oli.
- Preparar la safata de forn amb un paper apte per a forn a sobre. Ha d'arribar a cobrir les vores per a que no escapi el líquid. Tirar a dins la safata la barreja d'ous, llet, farina i oli.
- Distribuir de manera uniforme el saltat de porro, pastanaga i gírgoles a dins del líquid ja posat a la safata. Afegir els daus de pernil dolç i el formatge ratllat. Tot seguit, posar al forn a 200°C durant 35 minuts.
- Un cop cuit, deixar reposar fora del forn 5 minuts, tallar i servir amb amanida.

Característiques nutricionals:

Recordeu que en cada plat ha d'haver una aportació d'energia en forma d'hidrats de carboni -pasta, arròs, llegum, pa o patata- però també la farina com en aquest tipus d'elaboracions. Podem alternar amb farina integral per l'aportació extra de fibra.

El nostre consell:

Aquest tipus de preparacions són molt versàtils, ja que les podem combinar amb qualsevol ingredient vegetal i proteic. T'aconsellem que provis la variació d'espínacs i gambes, bròquil, tofu i pastanaga o carbassa i salmó.

