



## Truita de bolets, porro i patata

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTE](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 1kg de patata
- 400g de bolets variats
- 2 tomàquets verds
- 1 culleradeta d'orenga
- 450g de porro (2 porros)
- 8 ous
- 5 cullerades d'oli d'oliva



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva, sal i orenga.

### Informació nutricional per ració

Energia	486,7 Kcal
Hidrats de carboni	43,6 g
dels quals sucres	7,2 g
Proteïnes	23,4 g
Greixos	24,2 g
dels quals saturats	4,5 g
dels quals monoinsaturats	13,1 g
Fibra	9,2 g



### Elaboració

- Pelar les patates, tallar-les a làmines no massa grosses i coure-les al microones 12 minuts -a màxima potència- en un recipient tapat.
- Tallar els porros a juliana fina i sofregir-los en una paella, a foc suau, amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- Mentrestant, tallar els bolets més grossos a làmines i, un cop el porro estigui tendre, pujar el foc i afegir-los a la paella. Saltar tot junt 2 minuts.
- A continuació, afegir les patates cuites, orenga i sal al gust. Saltar tot fins que els ingredients agafin una mica de color.
- Batre vuit ous en un bol i introduir els porros, els bolets i la patata. Remenar bé i rectificar de sal.
- Per a fer la truita, posar una cullerada d'oli d'oliva en una paella antiadherent ben calenta. Incorporar el remenat d'ous, baixar el foc i deixar quallar. Donar la volta amb un plat o amb una tapa i quallar per l'altra banda.
- Acompanyar la truita amb tomàquet amanit.

### Característiques nutricionals:

Els bolets són molt baixos en calories, només unes 20 kcal per 100g de bolets. Això es deu al seu alt contingut en aigua i, per tant, en minerals, sobretot els procedents de la terra, com el iode. Aquesta truita podem dir que és diürètica per la gran quantitat de potassi que aporten les patates, els bolets i els porros.

### El nostre consell:

Els bolets més típics es troben a la tardor. Però també tenim els bolets que surten a la primavera i, durant tot l'any, podem gaudir dels bolets de cultiu amb les mateixes propietats que els salvatges. També podem utilitzar els bolets deshidratats o en conserva.

