

# Fajita de civada

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Plat complet

**Dificultat:** ★★★

**Temps total d'elaboració:** 25 min.

**Funció de la recepta:**

**Aport de carbohidrats i proteïnes**

**Recepta per a:** 2 persones

**Preu per persona:** 1,50€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	27 g.
Hidrats	140 g.
Greixos	25 g.
Energia	880 kcal

## INGREDIENTS

- 125gr. de civada
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot groc o carbassa
- 4 coquetes de blat
- salsa de tomàquet fregit

## ELABORACIÓ

1. Posar en remull la civada almenys 2h abans de coure-la.
2. Esbandir bé els grans i posar-los a coure amb el triple de volum d'aigua. (per reduir el temps de cuinat es pot afegir alga kombu i/o un tros d'arrel de gingebre).
3. Tallar a tires els pebrots i saltejar a la paella.
4. Escalfar les coquetes de blat.
5. Un cop la civada és cuita, retirar del foc i colar, si ha quedat aigua.
6. Muntar la fajita amb la coqueta, la civada i els pebrots.
7. Afegir-hi salsa de tomàquet i plegar la fajita. Llista per menjar!

## PROPIETATS

- La civada és un cereal energètic i molt digestiu.
- El pebrot és una verdura amb vitamina C.
- L'Alga kombu i el gingebre ajuden a estovar la pellofa del cereal fent-lo més digestiu i escurçant el temps de cuinat.

## AL·LERGÒGENS

