



Ous amb tonyina

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Segon plat proteic

Persones: 2 persones

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Ajuda dels adults: No

INGREDIENTS

- 6 ous
- 2 llaunes de tonyina
- 5 bastonets de surimi
- 250gr de tomàquet triturat o ratllat
- tires de pebrot escalivat per guarnir



ELABORACIÓ

1. Bull els 6 ous en una olla fins que quedin durs (entre 8 i 12minuts).
2. Deixa'ls refredar i treu la closca vigilat que no es trenqui l'ou.
3. Talla els ous per la meitat de dalt a baix i treu els rovells.
4. Fes un puré amb els rovells, la tonyina i 4 tires de surimi. Pots utilitzar una forquilla o amb una trituradora.
5. Omple els forats dels ous amb el puré.
6. Tira la salsa de tomàquet en una paella a foc lent, posa els ous a sobre i ves tirant la salsa calenta per sobre els ous.
7. Un cop cuits guarnir amb surimi ratllat o tires de pebrot escalivat.

NOTES

Els ous són un aliment molt complet que aporten gran quantitat de proteïnes d'alt valor biològic, sobretot en la clara. El rovell té mes quantitat de greixos i per tant, cal moderar el seu consum.

El farcit dels ous durs va a gust del cadascú, així que com més imaginació a l'hora de combinar aliments més bo serà.

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

