

Pells de patata

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Acompanyament

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 15 min.

Funció de la recepta: Cuina d'aprofitament

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,20€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	36,5 g.
Hidrats	65 g.
Greixos	30 g.
Energia	681 kcal

INGREDIENTS

- Pells de patata
- Farina de cigró
- 2 ous
- Sal
- Pebre o altres espècies al gust
- Conserva de tomàquet



ELABORACIÓ

- Aprofitar les pells d'una patata pelada. rentar-les i aixugar-les.
- Batre els ous.
- Passar les pells per l'ou i després per la farina de cigró.
- Posar oli en una paella fins a un dit de gruix.
- Quan l'oli és ben calent fregir les pells de patata.
- Deixar escórrer en un paper absorbent.
- Sal pebrar al gust.
- Servir amb salsa de tomàquet.

PROPIETATS

- La pell dels vegetals és la part més nutritiva ja que ha estat en contacte amb la terra, l'aigua i el sol.
- Els tubercles i les arrels són vegetals especialment mineralitzats i la seva pell és la part que més minerals conté.
- És important que sigui una patata amb certificat ecològic, així assegurarem que la pell no contindrà restes d'abonaments químics ni pesticides que s'hagin pogut tirar a la terra de cultiu.

AL·LERGÒGENS

