

Remenat de bolets

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: plat principal

Dificultat: ★★☆☆

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: acompanyament vegetal

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1,50 €

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	5,3 g.
Hidrats	10,65 g.
Greixos	2,9 g.
Energia	77 kcal

INGREDIENTS

- 200 gr. Bolets frescos (xampinyons, ceps, rossinyols, shiitake, ...)
- Gambes pelades
- 4 ous
- Espàrrecs
- 2 dents d'all
- 30 g. julivert
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Pela els dents d'all i trosseja'ls.
2. Posa una culleradeta d'oli d'oliva en una paella i salteja els alls. Treu-los i guarda'ls en un bol.
3. Neteja i talla els bolets frescos a trossos grans.
4. Afegeix els bolets a la paella que has fet servir i saltejats fins que estiguin ben cuits.
5. Afegeix-hi les gambes pelades i remena fins que estiguin cuites.
6. En un bol, trenca i bat els ous. Aboca-ho Si és necessari tira-hi una culleradeta més d'oli.
7. Trosseja el julivert ben petit.
8. Quan els bolets estiguin al punt, afegeix l'all i el julivert a la paella i remena-ho tot.
9. Ja tens un acompanyament ben bo!

PROPIETATS

Els bolets contenen un 90% d'aigua, això els fa un aliment molt lleuger i baix en calories. Conté una bona proporció de fibra i són un aliment molt destacat en minerals i vitamines. Són una bona font de potassi, fòsfor, seleni, coure i vitamines del grup B.

