

Truita de carbassó i ceba

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: plat principal

Dificultat: ★★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: plat proteic

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1 €

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	13,45 g.
Hidrats	5,20 g.
Greixos	16,80 g.
Energia	226 kcal

INGREDIENTS

- 8 ous
- 1 carbassó
- 1 ceba
- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Pela el carbassó, talla'l a daus ben petits i guarda'l en una tassa o un bol petit.
2. Talla la ceba ben petita també.
3. Escalfa una mica d'oli en una paella mitjana - gran i posa-hi a coure la ceba a foc lent. Després afegeix-hi els trossos de carbassó. Deixa que es vagi coent molt a poc a poc.
4. Bat tots els ous en un bol gran i tira-hi un polsim de sal.
5. Afegeix les verdures de la paella dins el bol amb l'ou i barreja-ho tot bé. Ràpidament, aboca tot el contingut del bol a la mateixa paella.
6. Vigila que es vagi coent la truita poc a poc. Quan tinguis un costat fet, ajuda't de un plat gran per tapar la paella i girar la truita.

PROPIETATS

L'ou posseeix unes propietats nutritives excel·lents. La seva proteïna és la de major valor biològic, això vol dir que és d'alta qualitat; i la seva part greixosa conté vitamines liposolubles molt importants (A, D, E, K) i minerals com el ferro, zinc i seleni.

Les truites vegetals són una bona opció per a ajudar a aportar una ració de verdures a la nostra dieta diària.

