



PASTÍS DE VERDURES

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Primer plat

Persones: 2

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 120 min

Ajuda dels adults: Si

INGREDIENTS

- 2 pastanagues
- ½ bròquil
- 500 g de mongetes tendres
- 5 ous
- 200 ml de nata líquida
- 200 ml de salsa de tomàquet
- Mantega
- orenga

ELABORACIÓ

1. Peleu les pastanagues i talleu-les a bastons. Renteu i trenqueu el bròquil a bocinets. Renteu i talleu les mongetes tendres a bastonets.
2. Demaneu ajuda a un adult per bullir les pastanagues, el bròquil i les mongetes tendres, només 3 min. Coleu-ho i refresqueu-ho immediatament, amb aigua i gel. D'aquesta manera, quedaran grenyals i amb un color ben viu.
3. Engreixeu un motlle de plum-cake amb mantega.
4. Bateu els ous amb la nata líquida. Salpebreu-ho i afegiu-hi una culleradeta d'orenga. Barregeu-ho bé amb la salsa de tomàquet.
5. Barregeu les verdures amb la salsa i aboqueu-ho al motlle.
6. Tapeu el motlle amb paper d'alumini i poseu-lo en una safata de forn amb dos dits d'aigua. Coeu-ho al forn, a 160 °C, 1 h 30 min.
7. Quan es refredi, desemmotlleu el pastís amb molta cura. Us

NOTES

Si us voleu estalviar temps, podeu fer les verdures al microones. Només les heu de tallar ben petites i posar-les 2 min a potència màxima en un recipient tapat amb un parell de cullerades d'aigua.

El pastís també es pot coure al microones, així si sense el paper d'alumini!

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

