les receptes d'Alícia

ESTOFAT RÀPID DE BLEDES I CIGRONS

INGREDIENTS *4 persones*

- 700 g de bledes
- ½ kg de cigrons bullits
- 2-3 grans d'all
- 2 ous
- Aigua o brou de verdures
- Un polsim de pebre vermell dolç
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Picar un gra d'all i daurar-lo lleugerament en una paella amb oli i una mica de comí.
2. Apartar del foc i afegir pebre vermell dolç vigilant que no es cremi.
3. Afegir les bledes rentades i tallades a trossos petits i els cigrons ben escorreguts i rentats.
4. Cobrir-ho amb aigua o brou de verdures.
5. Bullir a foc mig fins que les bledes siguin cuites.
6. Posar un ou en una tassa i coure'l al microones durant un minut.
7. Tallar l'ou a daus i posar-lo per sobre de l'estofat en el moment de servir.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE