

BLEDES SALTEJADES AMB CANSALADA, PANSES I PINYONS



INGREDIENTS *4 persones*

- 800 g de bledes
- 4 grapats de panses
- 3 talls de cansalada
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Tallar les fulles de bleda a trossos petits i netejar-les amb aigua abundant.
2. Posar les panses en un got amb aigua 2 minuts al microones.
3. Tallar la cansalada a tires petites i daurar-la en una paella amb oli.
4. Afegir els pinyons i les panses escorregudes i daurar lleugerament.
5. Afegir les bledes, posar a punt de sal i refogar fins que siguin cuites.

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

