



INGREDIENTS 4 persones

- 1 kg de bledes
- 2 pastanagues
- 3 grapats de brots de soja
- 2 grapats de sèsam torrat
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Netejar i tallar les bledes ben fines.
2. Pelar i tallar la pastanaga a bastonets fins.
3. Escalfar una paella o wok, afegir l'oli d'oliva i saltejar les dues verdures.
4. A mitja cocció de la bleda, afegir els brots de soja.
5. Retirar del foc quan les bledes estiguin cuites.
6. Servir amb sèsam torrat per sobre.

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

