



CALORIES*
228

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

| | |
|------|---------------------|
| 15,1 | Proteïna |
| 6,5 | Hidrats de Carboni |
| 15,2 | Greix totals |
| 3,4 | Greix saturat |
| 8,2 | Greix monoinsaturat |
| 2,1 | Greix Polinsaturat |
| 0,21 | Colesterol |
| 2,6 | Fibra Alimentària |
| 0,49 | Sodi |

AL·LÈRGENS
ou



40'



4 PAX



DIFICULTAT
BAIXA



SENSE LACTOSA

* calories per ració



OUS AL PLAT AMB PÈSOLS I PERNIL

PONS

UTILITZEM:

MARIDEM:



PONS SELECCIÓ FAMILIAR TRADICIONAL OOVE



PONS INFUSIONAT AMB TÒFONA NEGRA OOVE infusonat amb Tòfona Negra



ALGÈS
Vi negre



SISQUELLA
Vi blanc

INGREDIENTS

- 4 Ous de gallina
- 240 gr Pèsol tendre
- 100 gr Ceba tallada en juliana
- 100 gr Pastanaga
- 100 gr Xampinyons
- 50 gr Pernil ibèric
- 2 Dents d'all
- 20 ml Pons Selecció Familiar Tradicional
- 2 ml Pons Infusonat amb Tòfona Negra
- Sal
- Pebre negre

ELABORACIÓ

- En una cassola amb la meitat de Pons Selecció Familiar Tradicional a foc baix, sofregim la ceba en juliana i la pastanaga a mitges llunes. Tapem la cassola per a que la verdura quedi tendra i reservem el sofregit.
- En una altra cassola, afegim l'altra meitat de Pons Selecció Familiar Tradicional i hi sofregim l'all laminat junt amb el pernil tallat a daus durant 2 min a foc baix.
- Inmediatament, posem els pèsols i els xampinyons i tapem la cassola deixant que el pèsol es vagi potxant a foc molt baix amb el seu propi suc fins que quedi cuit (entre 20 i 30 min). Salpebrem el conjunt i reservem.
- Afegim un raig de Pons Selecció Familiar Tradicional al fons d'una cassola de terrissa o acer inoxidable, on hi disposem el sofregit de ceba i pastanaga per una banda i els pèsols amb pernil i xampinyons per l'altra.
- Tot seguit, hi agreguem un ou sencer salpebrat sense closca.
- Posem les safates al forn a 180°C entre 8 i 12 min fins que la clara quedi quallada.
- Amanim amb unes gotes de Pons Infusonat amb Tòfona Negra abans de servir.

ÚTILS



Cassola amb tapa



Forn i safata de forn

OBSERVACIONS

Per tal que el rovell no quedi sec, el forn hauria d'estar actiu per la part baixa intentant evitar el gratinador.