Pau | al xup-xup




PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

# Ou a baixa temperatura amb parmentier de tòfona

1 ració  1.401 kcal

## Ingredients

### MANTEGA TRUFADA

- Un lingot de la mantega que més t'agradi
- **1** tòfona petita

### PARMENTIER

- **3**-4 patates grosses
- Una nou de mantega trufada
- Un rajolí de llet
- Sal al gust

### OU A BAIXA TEMPERATURA

- **1** ou
- **800ml** aigua per bullir
- **250ml** aigua freda

### TIRABECS

- Un grapat de tirabecs

## Elaboració

### MANTEGA TRUFADA

1. Fer una mantega trufada amb l'altra tòfona
2. Deixar-la reposar un parell de dies

### OU A BAIXA TEMPERATURA

3. Guardar els ous dins d'un tupper amb una tòfona durant 2-3 dies
4. Mantenir l'aigua entre 85 i 65 °C durant uns 25 minuts
5. Si no es disposa de roner, afegir una mica d'aigua freda a l'aigua bullint i tapar la cassola amb un drap perquè retingui la calor

### PARMENTIER

6. Bullir les patates amb pell des de fred
7. Quan encara siguin calentes, pelar-les i passar-les pel passapurés
8. Afegir-hi la mantega trufada perquè s'integri bé
9. Afegir una mica de llet i el punt de sal al gust

## TIRABECS

10 Escaldar els tirabecs

### RECOMANACIONS

Si voleu un toc diferent, podeu substituir la tòfona de la mantega per shiro miso.

| PER RACIÓ | 23 g Proteïnes | 100 g Greixos | 110 g Hidrats | 15 g Fibra |
|---|---|---|---|---|

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Pau | al xup-xup

cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup