



MAIN DISHES · VEGETARIAN

Milfulls fred de patata

🍴 4 servings 🔥 750 kcal

Ingredients

4 o 5 patates grosses (Monalisa o similar)

1 carbassó gros

5 o 6 ous

20 tomàquets cirerol

1 ceba tendra

Un grapat d'olives verdes o negres sense pinyol

Oli d'oliva verge extra

Sal

Pebre negre

Cristalls de sal

1 llimona

PER SERVING

Protein	30 g
Fat	50 g
Carbs	50 g
Fiber	10 g

Method

- 1 Bull els ous durant 10 minuts. Refreda'ls, pela'ls i reserva'ls.
- 2 Talla-les a làmines molt fines amb una mandolina (2mm). Bull-les en aigua amb sal i suc de llimona durant 2 o 3 minuts, fins que quedin tendres però sense desfer-se. Refreda-les immediatament en aigua molt freda, escorre-les bé i deixa-les sobre un drap perquè perdin l'excés d'humitat.
- 3 Talla el carbassó a làmines molt fines amb la mandolina i pica la ceba tendra ben petita.
- 4 Col·loca una primera capa de patata i amaneix-la lleugerament amb un raig d'oli d'oliva verge extra, afegeix una capa de carbassó, una mica de ceba picada i una capa fina d'ou dur ratllat.
- 5 Amb l'ajuda del paper, pressiona suaument perquè les capes quedin ben compactes.
- 6 Repeteix el procés alternant les capes de patata, carbassó, ceba i ou dur ratllat fins a omplir el motlle, pressionant lleugerament després de cada capa.
- 7 Cobreix amb ou dur ratllat, decora amb els tomàquets cirerol tallats per la meitat, les olives sense pinyol i uns cristalls de sal. Acaba amb un bon raig d'oli d'oliva verge extra.

Made with  CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/@cardus) · [TikTok @estevecardus](https://www.tiktok.com/@estevecardus)

