



MAIN DISHES · VEGETARIAN

Clafotís salat de verdures amb tres formatges

🕒 45min 🍴 4 servings 🔥 1,250 kcal



Ingredients

1/2 pebrot verd tallat a daus

1/2 albergínia tallada a daus

2 tomàquet pera o 150 g de cherry, tallats

1/2 carbassó petit tallat a daus

1/2 ceba tallada fina

100 g de mantega (amb sal, si pot ser)

3 ous

100 ml de llet

200 ml de nata líquida

80-100 g de formatge a trossets (emmental-gruyère-parmesà o blau-brie-manxec)

Herbes: farigola, orenga i alfàbrega

Pebre negre molt i sal

Method

- 1 Preescalfa el forn a 180 °C i unta el motlle amb mantega amb sal.
- 2 Salteja la ceba i l'albergínia uns minuts en una paella amb mantega fins que comencin a daurar-se. Afegeix el pebrot, el carbassó i el tomàquet i cuina uns instants més fins que les verdures estiguin lleugerament tendres. Retira del foc i reparteix-les al fons del motlle.
- 3 En un bol, bat els ous amb la llet i la nata fins que quedin ben integrats. Incorpora el formatge ratllat, les herbes i un pessic de pebre, i barreja bé. Aboca aquesta preparació sobre les verdures, repartint-la de manera uniforme.
- 4 Enforna durant 35-40 minuts fins que qualli i quedi daurat per sobre. Deixa reposar uns minuts abans de tallar-lo i serveix-lo tebi o a temperatura.

TIPS

Ideal per acompanyar un àpat, portar a un sopar d'amics o gaudir fred a l'endemà.

PER SERVING

45 g Protein

105 g Fat

25 g Carbs

8 g Fiber

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)

