



MAIN DISHES

Pasta de crestes farcida

🍴 4 servings 🔥 750 kcal

Ingredients

1 **paquet** de 16 discs de pasta de crestes

2 cebes grosses

1 llauna de tonyina

2 llaunes de sardinetes

1 **cullerada** sopera de tomàquet concentrat

4 pebrots del piquillo

Oli d'oliva

Sal i pebre, all i julivert

Romaní i farigola

1 **culleradeta** de pebre vermell dolç

Sèsam

1 ou per pintar

Method

- 1 Talla les cebes ben fines i posa-les a confitar en una paella amb un raig d'oli i un pessic de sal. Cuina-les a foc lent, remenant de tant en tant, fins que quedin ben transparents i toves.
- 2 Afegeix-hi una mica d'all i julivert i al cap d'uns minuts el romaní, la farigola i el pebre vermell dolç. Remena-ho durant uns segons perquè les espècies deixin anar tot l'aroma i retira-ho del foc.
- 3 En un bol, posa-hi les sardinetes i la tonyina ben escorregudes. Aixafa-les amb una forquilla i incorpora-hi els pebrots del piquillo tallats a tires. Barreja-ho. Afegeix-hi la ceba confitada i el tomàquet concentrat i barreja-ho tot fins a obtenir una farsa ben integrada.
- 4 Col·loca un disc sobre la superfície de treball i posa-hi una muntanyeta de farcit al centre. Cobreix-la amb una segon disc i segella tot el contorn amb els dits. Ves fent petits plecs cap endins perquè el farcit quedi ben tancat.
- 5 Disposa les oblees farcides sobre una safata amb paper de forn i pinta-les amb ou batut. Acaba-les amb un pessic de sèsam.
- 6 Cou-les al forn, preescalfat a 200 °C, amb calor a dalt i a baix, fins que quedin ben daurades i cruixents.

PER SERVING

45 g Protein

40 g Fat

50 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 @estvecardus](https://www.tiktok.com/@estvecardus)

