



APPETIZERS

# Ous farcits (freds)

🍴 4 servings 🔥 450 kcal

## Ingredients

12 ous durs

2 llaunes petites de tonyina

12-15 cogombrets en vinagre

1 o 2 cebes tendres

4 pebrots del piquillo

Blat de moro cuit en conserva

Maionesa

Sal i pebre

### PER SERVING

|         |      |
|---------|------|
| Protein | 35 g |
| Fat     | 28 g |
| Carbs   | 15 g |
| Fiber   | 3 g  |

## Method

- 1 Pelem els ous i els tallem per la meitat longitudinalment. Separem els rovells de les clares amb compte.
- 2 Piquem ben petits els cogombrets, la ceba tendra i els pebrots del piquillo. Ho posem tot en un bol juntament amb la tonyina escorreguda i una mica de blat de moro. Ho reservem.
- 3 Posem els rovells en un altre bol i els aixafem amb una forquilla fins que quedin ben esmicolats.
- 4 Afegim una part de la maionesa als rovells i, amb unes varetes, ho batem enèrgicament fins obtenir una crema fina i lleugera. Posem aquesta barreja en una màniga pastissera amb boquilla estrellada i la reservem a la nevera.
- 5 A la resta del farcit reservat hi afegim una altra part de maionesa i ho barregem bé. Salpebrem al gust.
- 6 Farcim les clares d'ou amb una cullera.
- 7 Per acabar, decorem la part superior dels ous amb la crema de rovell que tenim reservada a la màniga, fent petites rosetes o puntes decoratives.
- 8 Guardem els ous farcits a la nevera unes hores abans de servir-los perquè quedin ben frescos i tots els sabors s'integrin millor.

Made with CookNest



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

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

