



MAIN DISHES · VEGETARIAN

Truita d'alls tendres i patates amb formatge de raclette

🍴 4 servings 🔥 750 kcal



Ingredients

8 ous

1 manat d'alls tendres (10–12)

2 patates mitjanes

200 g de formatge de raclette lleugerament fumat

Oli d'oliva verge extra

Sal

PER SERVING

Protein	45 g
Fat	50 g
Carbs	30 g
Fiber	5 g

Method

- 1 Pelem les patates i les tallem ben fines. Les deixem una estona en aigua, les esbandim i les eixuguem bé perquè no esquitxin.
- 2 En una paella ampla hi posem bon oli d'oliva, el suficient. Hi coem les patates a foc mitjà fins que quedin tendres i lleugerament daurades. Les salem i les retirem. Reservem.
- 3 Netegem els alls tendres i els tallem a rodelles fines. A la mateixa paella, amb foc baix, els confitem lentament fins que quedin tous i dolços, sense que agafin color.
- 4 Batem els ous en un bol gran i hi afegim les patates, els alls tendres i el formatge de raclette tallat a trossets petits. Salem lleugerament i deixem reposar la barreja uns 10 minuts perquè s'integri bé.
- 5 Posem una paella al foc amb un rajolí d'oli. Hi aboquem tota la barreja i coem la truita a foc mitjà fins que comenci a quallar per sota.
- 6 Al cap de 2 o 3 minuts, girem la truita amb l'ajuda d'un plat lleugerament humit perquè rellisqui amb facilitat. La deixem coure uns 3 minuts més, segons com ens agradi de sucosa.
- 7 La posem al plat i la servim immediatament.

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)

