



APPETIZERS · VEGETARIAN

Farcellets de verdure amb mozzarella

🕒 30min 🍴 4 servings 🔥 450 kcal

Ingredients

1 paquet de fulls de pasta filo

2 o 3 cebes tendres grosses

4 o 5 alls tendres

4 pastanagues

3 pebrots verds

1 pebrot vermell

1 carbassó

3 o 4 carxofes

2 boles de mozzarella

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre

Sèsam

PER SERVING

Protein	15 g
Fat	25 g
Carbs	40 g
Fiber	8 g

Method

- 1 Tallem totes les verdure a tires el més fines possible.
- 2 En un wok amb un raig d'oli, saltem les verdure d'una en una, amb un pessic de sal i pebre.
- 3 Han de quedar cuites però encara lleugerament cruixents.
- 4 Si en retirar-les hi ha excés d'oli, les podem deixar escórrer.
- 5 Un cop totes cuites, les tornem al wok i les barregem bé.
- 6 Sobre cada full de pasta filo hi posem una porció de verdure.
- 7 Les disposem en forma de rectangle i fem els plecs fins a formar el farcellet.
- 8 Preescalfem el forn a 180 °C (dalt i baix).
- 9 Col·loquem els farcellets en una safata amb paper de forn.
- 10 Els pintem amb una mica d'aigua i un rajolí d'oli.
- 11 Hi afegim la mozzarella a làmines per sobre.
- 12 Acabem amb un toc de sèsam.



- 13 Enforenem a mitja alçada durant uns 25 minuts, o fins que la pasta sigui daurada i el formatge estigui ben gratinat.

TIPS

Utilitza només l'oli imprescindible.

