Teresa



PLATS PRINCIPALS

Pastís fred d'arròs

15min 4 racions 366 kcal

Ingredients

- **200 g** d'arròs
- **150 g** de pèsols
- **2** pastanagues
- **2** ous durs
- Una llauna de tonyina en oli
- **1** tomàquet d'amanir
- Olives, cogombrets, etc.
- Sal, oli i vinagre

PER RACIÓ

Proteïnes	**20 g**
Greixos	**9,3 g**
Hidrats	**50 g**
Fibra	**4,6 g**

Elaboració

1. Bullir l'arròs en abundant aigua amb sal uns 12 minuts (depèn de l'arròs) fins que quedi una mica fort
2. Esbandir-lo amb aigua freda en un colador, escórrer i deixar refredar
3. Tallar les pastanagues a daus petits
4. Bullir els pèsols amb les pastanagues uns 5 minuts
5. Esbandir amb aigua freda, escórrer i deixar refredar
6. Tallar a trossos petits els ous durs, el tomàquet i les olives
7. Preparar una vinagreta amb oli, sal, pebre i vinagre
8. Esmicolar la tonyina en un bol gran
9. Afegir els pèsols, la pastanaga, les olives, el tomàquet i la vinagreta, i remenar-ho bé
10. Incorporar l'arròs i remenar-ho bé
11. Folrar un motlle amb film, rodó, de corona o allargat, el que tingueu
12. Omplir amb la preparació, compactant-la sovint

13 Tapar amb el film i posar a la nevera un mínim de 4 hores

14 A l'hora de servir, desemmotllar i decorar al gust

RECOMANACIONS

Ideal pels dies de calor. Es pot preparar amb antelació i acompanyar d'enciam tallat en juliana. Es pot fer amb un motlle rodó, de corona o allargat, o en format individual.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress