Teresa



PLATS PRINCIPALS

Braç de gitano de patata i tonyina

45min · 4 racions · 325 kcal

Ingredients

- **700 g** de patates
- **2** ous
- **100 g** de tonyina en oli escorreguda
- **1** o 2 pastanagues
- Un raig d'oli o 30 g de mantega
- Olives, cogombrets, anxoves, pebrot escalivat, cues de llagostins cuits (al gust)
- **3 cullerades** de salsa de tomàquet o un tomàquet cru tallat molt petit
- Maionesa
- Sal i pebre
- Decoració al gust

PER RACIÓ

Proteïnes	**14 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**34 g**
Fibra	**5,1 g**

Elaboració

1. Bullir les patates amb pell a foc suau uns 20 minuts
2. Comprovar la cocció punxant-les amb un escuradents
3. Refredar una mica les patates, pelar-les i tallar-les
4. Bullir els ous uns 10 minuts, refredar-los i pelar-los
5. Ratllar la pastanaga i tallar tots els ingredients del farcit a trossos petits
6. Aixafar les patates amb una mica d'oli o mantega, sal i pebre al gust
7. Posar el puré de patata sobre un paper de forn i formar un rectangle ben pla i llis
8. Preparar el farcit amb la tonyina, el tomàquet i la resta d'ingredients
9. Distribuir el farcit uniformement sobre la patata deixant un marge en un costat
10. Formar un cilindre amb ajuda del paper i embolicar-lo

11 Posar a la nevera un mínim de 3 hores, millor si es fa d'un dia per l'altre

12 Una estona abans de servir, cobrir amb maionesa, decorar al gust i posar novament una estoneta a la nevera

RECOMANACIONS

Es pot variar el farcit al gust i decorar amb el que més t'agradi. És un plat ideal per quan tornes de la platja.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress