Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Ous tontos

4 racions · 374 kcal

Ingredients

- **300 g** de pa sec o eixut
- **200 ml** de llet
- **2** ous
- **2** alls i julivert fresc
- Sal i pebre
- Oli d'oliva per fregir

PER RACIÓ

Proteïnes	13 g
Greixos	9,1 g
Hidrats	59 g
Fibra	3,4 g

Elaboració

1. Treure la crosta del pa i tallar-lo a bocins
2. Remullar-lo amb la llet a poc a poc fins que quedi humit, no xop
3. Deixar el pa remullat una estona en repòs
4. Xafar amb una forquilla i deixar reposar una estona
5. Tallar ben petit l'all i el julivert i afegir-ho als ous
6. Batre una mica els ous amb sal i pebre al gust
7. Incorporar els ous batuts al pa remullat i aixafar amb una forquilla fins que quedi una pasta ben homogènia
8. Comprovar que l'oli està a la temperatura adequada amb un escuradents
9. Fer porcions, tipus croqueta, amb una cullera o amb les mans, i fregir-les en oli ben calent
10. Quan estiguin daurades per totes bandes, treure del foc i posar-les sobre paper absorbent
11. Consumir acabades de fer o tebis, com a acompanyament o aperitiu

RECOMANACIONS

Es poden farcir amb pernil, formatge o tonyina. Queden molt gustosos i és millor menjar-los calents o tebis, encara que també estan molt bons freds.

Fet amb CookNest