Teresa




PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

# Pastís d'albergínia amb mel i pinyons

1h · 6 racions · 371 kcal

## Ingredients

- **1** pasta fullada rodona
- **2** o 3 albergínies (uns 800g)
- **50 g** de pinyons
- Formatge d'untar natural o amb herbes
- Mel
- Sal, oli i pebre

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | 6,6 g |
| Greixos | 26 g |
| Hidrats | 32 g |
| Fibra | 5,3 g |

## Elaboració

1. Treure les puntes a les albergínies i tallar-les a rodanxes de 1 cm.
2. Deixar-les en aigua amb un bon grapat de sal, mínim 30 minuts.
3. Escórrer-les bé i eixugar-les.
4. Torrar lleugerament els pinyons en una paella.
5. Daurar l'albergínia uns minuts en una paella amb un fil d'oli, per cada banda.
6. Preparar una safata amb un full de paper de forn a la base.
7. Untar el full i els laterals de la safata amb una mica d'oli.
8. Distribuir-hi un rajolí de mel i els pinyons.
9. Afegir-hi l'albergínia i rectificar de sal i pebre.
10. Untar la pasta de full amb el formatge cremós.
11. Cobrir les albergínies amb la pasta de full amb el formatge per sota.
12. Tancar bé els costats i punxar la massa amb una forquilla.
13. Coure al forn estàtic a 180 °C uns 25-30 minuts, fins que estigui ben daurada.

14. Deixar refredar una mica i desemmotllar.
15. Treure delicadament el paper de forn.
16. Consumir tèbia acompanyada d'una bona amanida.

RECOMANACIONS

Es pot menjar tèbia o freda, acompanyada d'una bona amanida.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress