

Ous al plat amb pèsols

suma
salut

Ingredients per a 4 persones

- 4 ous grossos
- 250 de tomàquets madurs
- 200 g de pèsols
- 1 manat d'alls tendres
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre

És important que complementeu els àpats amb postres a base de fruita fresca i de temporada.

Preparació

Netegeu i ratlleu els tomàquets. Cogueu els pèsols en aigua bullent i sal uns 7 minuts aproximadament. En un cassó amb oli, poseu a coure els alls picats fins que comencin a agafar color. Afegiu-hi els pèsols i el tomàquet, sal i pebre i coeu-ho tot uns 10 minuts. Repartiu la preparació en quatre cassoles que

puguin a anar al forn. Poseu la clara de l'ou a cada cassola i coeu-la al forn, ja calent a 190 °C, fins que quedi presa, durant uns 3-4 minuts. A continuació afegiu-hi el rovell i deixeu-lo coure uns 2 minuts més.

Comentari dietètic

Aquesta recepta, amb els ous com a ingredient central, pot esdevenir un segon plat molt complet i senzill de preparar. La seva riquesa en proteïnes ve determinada pels ous i els llegums (pèsols), que s'acompanyen de dues hortalisses típiques dels sofregits i saltats mediterranis, el tomàquet i els alls tendres, els quals li aporten una quantitat significativa de compostos antioxidants. Perquè l'àpat sigui equilibrat, hi podríeu introduir un primer plat ric en hidrats de carboni (pasta, arròs, patates, cuscús, quinoa, mill...) i una amanida. Els ous són una font de proteïnes excel·lent i de qualitat elevada. Us recomanem un consum d'ous de 3-4 vegades per setmana.

www.gencat.cat/salut

