



XIè CONCURS DE RECEPTES  
SALUDABLES MARTORELL  
2019

LA MEVA RECEPTA ÉS: Brins de verdures

Ingredients:

- Una ceba.
- Dos dents d'all.
- Mig pebrot verd.
- Mig pebrot vermell.
- Un carbassó.
- Un ou per pintar.
- Dues pastanagues
- sis fulls de pasta fil
- oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Mitja cullera de comí.

Elaboració:

- 1 Pelem i piquem els alls ben menuts. La ceba la tallem a mitges llunes.
- 2 Parem una mica d'oli a la paella i afeguem els alls fins que comencin a desprendre el seu aroma.
- 3 Afegim la ceba i deixem que es vagi fregint.
- 4 Mentre, treiem les llavors dels pebrots i els tallen a tires petites. També treiem la pell de les pastanagues i les tallen en bastonets petits.
- 5 Afegim tot a la paella i remenem perquè es baregi bé.
- 6 Traiem les puntes del carbassó i els tallen primer a tires i després en bastons petits.
- 7 Els incorporem a la paella i remenem.
- 8 Amanim amb una cullera de sal i pebre negre al gust i mitja culleradeta de comí.
- 9 Remenem i deixem que es vagi fent fins que estigui la verduera ben cuinada. Deixem refredar.
- 10 Escalfem el forn a 170°. Estenem una l'àmina de pasta fil sobre el taulell.



Patronat  
Municipal del  
Serveis d'Atenció  
a les Persones  
de Martorell

## XIè CONCURS DE RECEPTES SALUDABLES MARTORELL 2019

LA MEVA RECEPTA ÉS:

11 Colloquem una part de la bareja de verdures, i enrotllen la llàmina sobre el farciment.

12 Colloquem els rotllets sobre la placa del forn coberta de paper.

13 Pintem els rotllets amb l'ou batut.

14 Fiquem al forn i deixem que es coini durant uns 15-20 minuts.

♥ Bon profit ♥