



SALUT | | Actualitzat el 23/10/2022 a les 08:27

La recepta més fàcil, sana i deliciosa per fer-te quan estiguis sol/a a casa

[inicicentrareport]

Patates amb ous trencats al microones

Aquesta recepta no només és molt fàcil de preparar, sinó que a més és saludable, apta per a vegetarians i deliciosa! Ara ja no tens excusa per no menjar bé quan et quedis sol/a a casa!

Ingredients que et faran falta:

4 ous
3 patates
1 pebrot vermell
1 ceba
sal
Oli d'oliva verge extra
Pernil salat o foie (opcional)

Elaboració:

[num]1[/num] Neteja el pebrot i pela i neteja les patates i la ceba. Talla totes les verdures en rodanxes fines.
[num]2[/num] Posa les verdures en un recipient apte per a microones i afegeix l'oli i la sal. Barreja.
[num]3[/num] Tapa el recipient i posa'l al microones durant 7 minuts (potència alta o màxima).
[num]4[/num] Retira, remou bé i posa-ho 7 minuts més.
[num]5[/num] Retira-ho de nou, trenca els 4 ous a sobre, punxa el rovell i torna a programar 5 minuts més.
[num]6[/num] Deixa-ho reposar tapat un parell de minuts i a menjar!

[ficentrareport]