



# Truita taronja

## Ingredients (per a 1 ració)

2 ous

20 g de pastanaga

1 c/s d'oli d'oliva verge extra

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Cúrcuma en pols (opcional)

## Elaboració

1. Poseu a bullir aigua en un cassó petit.
2. Peleu la pastanaga i tal·leu-la a daus.
3. Coeu-la fins que quedi tendra (cinc minuts). Escorreu-la bé i reserveu-la a la nevera.
4. Amb un braç elèctric, tritureu els ous amb la pastanaga fins que n'obtingueu una barreja de color taronja homogeni. Afegiu-hi una mica de cúrcuma en cas que vulgueu més color. Saleu-la.
5. Poseu al foc una paella antiadherent petita amb l'oli i feu la truita, tapant-la per facilitar que qualli.
6. Serviu la truita.

## Recomanacions

Podeu substituir la pastanaga per carbassa o moniato i podeu incorporar a la preparació una altra clara d'ou per enriquir-la amb més proteïna.