



Truita verda

Ingredients (per a 1 ració)

2 ous

20 g d'espínacs congelats

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

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

Elaboració

1. Deixeu descongelar els espínacs a la nevera i retireu-ne les tiges, si n'hi ha. Escorreu l'aigua que hagin deixat anar i reserveu-los.
2. Amb un braç elèctric, tritureu els ous amb els espínacs fins que n'obtingueu una preparació de color verd homogeni. Saleu-la.
3. Poseu al foc una paella antiadherent petita amb l'oli i feu la truita, tapant-la per facilitar que qualli.
4. Serviu-la.

Recomanacions

Podeu incorporar a la preparació una clara d'ou més per enriquir-la amb proteïna. Podeu fer servir espínacs frescos en lloc de congelats, després de rentar-los bé, retirar-ne les tiges i escórrer-los.