



PATATES AMB RAP I OU



Marga Elias Ballester. Concurs de cuina *Menja bé*. Campanya Guanyem Salut de la Diputació de Barcelona.



Ingredients per a quatre persones

2 lloms de rap nets

2 patates mitjanes

4 espàrrecs

1 ou dur

1 ceba

4 grans d'all

1 ramet de julivert

2 cullerades de farina

1 got de vi blanc sec

Sal

Pebre

Oli



Preparació prèvia

Pelar les patates, tallar la ceba, picar els alls i tenir la resta d'ingredients preparats.



Elaboració

Posem les patates a coure junt amb l'ou i una mica de sal i reservem. Fem un sofregit amb la ceba i després l'all laminat. Afegim la farina i el julivert picat i deixem fer durant un minut, donant voltes amb una cullera de fusta. Afegim el vi blanc i una quantitat idèntica d'aigua i deixem a foc lent durant 2 minuts.

Incorporem els lloms de rap i rectifiquem el punt de sal. Deixem tapat a foc lent durant 4 minuts i li donem la volta.



Tapem durant 4 minuts més i incorporem les patates i ho deixem tot junt durant 2 minuts més.



Presentació

Servim col·locant el llom i les patates i adornem amb els espàrrecs, l'ou dur i un parell de fulles de julivert.

