les receptes d'Alícia

FIDEUS A LA CASSOLA EXPRÈS

INGREDIENTS (2 PERSONES)

- 60 g de fideus del núm. 2
- 1 llonza gran de cansalada fresca
- 1 pastanaga
- 2 cullerades de tomàquet fregit
- Un grapadet de pèsols
- Un trosset de pebrot vermell
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- Un grapadet de fruits secs torrats
- Una fulla de llor
- Pebre vermell dolç
- Unes fulles de julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre

ELABORACIÓ

1. Peleu i trinxeu la ceba. Trinxeu també el pebrot i talleu la pastanaga a trossets.
2. Talleu a trossets la cansalada.
3. En un envàs per coure al microones, poseu la cansalada salpebrada i una cullerada d'oli. Coeu-ho durant 1-2' a màxima potència (800w).
4. Afegiu la ceba, el pebrot i la pastanaga. Salpebreu-ho i afegiu una cullerada d'aigua i la fulla de llor.
5. Remeneu-ho i coeu-ho durant 3-4'.
6. Afegiu els pèsols, el tomàquet fregit, els fideus i el pebre vermell.
7. Cobriu-ho d'aigua o brou (uns 250 ml) i ho coeu uns 4-5'. Procureu que els fideus quedin mes aviat sucosos.
8. Mentre, feu una picada amb els fruits secs, l'all i el julivert.
9. Barregeu la picada als fideus i deixeu-ho reposar un minut abans de servir-ho.

OBSERVACIONS

- Verifiqueu la quantitat d'aigua. Si cal, n'afegiu mes. Els temps de cocció son aproximats, verifiqueu-ho segons creieu.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE