

PRESUMPTES TRUMFES AL CALIU



Propietats: La patata és un aliment ric en hidrats de carboni . També conté vitamines B , C i E , a més de diverses sals minerals (potassi , sodi , calci , magnesi , fòsfor , sofre / coure i clor)

Ingredients:

- Patates o trumfes
- Pebre vermell
- Sal
- Oli d'oliva

PASSOS:

- 1- Rentem les patates.
- 2- Les tallem per la meitat.
- 3- Les marquem amb el ganivet com si féssim quadradets perquè agafin més gust.
- 4- L'animem amb sall pebre.
- 5- Les posem en una paella tapada a coure, de 30 a 40 minuts.
- 6- Quan estan quasi bé cuites , afegim un rajolí d'oli d'oliva per sobre. Cinc minuts i ja ens les podem menjar.. (Qui vulgui li pot treure la pell).

