

Aquí tens una recepta deliciosa de **truita d'espínacs amb alls, panses, mongeta blanca i pinyons**.

Ingredients (per a 2-3 persones)

- 200 g d'espínacs frescos
- 2 grans d'all
- 30 g de panses
- 30 g de pinyons
- 100 g de mongeta blanca cuita
- 4 ous
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust

Elaboració

1 Preparació dels ingredients

- Pela i talla els alls a làmines fines.
- Renta i escorre bé els espínacs.
- Escorre la mongeta blanca si ve en conserva.

2 Saltejat dels ingredients

- En una paella amb un rajolí d'oli, torra els pinyons lleugerament. Reserva.
- A la mateixa paella, afegeix una mica més d'oli i salta les làmines d'all fins que estiguin daurades.
- Incorpora les panses i deixa-les un minut perquè s'hidratin amb l'oli.
- Afegeix els espínacs i remena fins que redueixin el seu volum.
- Incorpora les mongetes blanques i els pinyons reservats. Sofregeix-ho tot uns minuts i rectifica de sal i pebre.

3 Fer la truita

- Bat els ous en un bol i afegeix-hi el saltat d'espínacs, mongetes i pinyons. Barreja bé.
- Escalfa una mica d'oli a la paella i aboca-hi la barreja. Cou a foc mig-baix fins que la base estigui quallada.
- Gira la truita amb l'ajuda d'un plat i cou-la per l'altre costat.

4 Servir i gaudir

- Serveix la truita calenta o tèbia, sola o amb una amanida de temporada.

Bon profit!   