



MENÚ
TIPUS DE MENJAR: Primer plat

Temps d'elaboració: 60 min.
Cost aproximat: 7€

CRESTES ARGENTINES

INGREDIENTS NECESSARIS

- Carn picada
- Massa de crestes precuinades
- Cebes
- Oli d'oliva
- Olives verdes
- Ous
- Sal i pebre

ESTRIS I MATERIALS NECESSARIS



PETITA HISTÒRIA DEL PLAT

Un dels menjars més característiques de l'Argentina és l'empanada. En aquest país sud-americà, les empanades es preparen en varietat de sabors i per a tots els gustos.

Quan ens referim als orígens de les empanades cal remuntar-nos a la vella Pèrsia, una nació que va existir abans de l'època cristiana.

L'ocupació àrab en terres espanyoles, va fer que aquest menjar es difongués en els països de parla hispana. Els colonitzadors espanyols van ser els que van portar aquest menjar deliciós a l'Argentina i aviat es va estendre per tota la regió i va prendre diferents característiques d'acord a la zona.

ELABORACIÓ

1. Posar sal i pebre a la carn picada
2. Tallar les cebes a trossos petits i sofregir-la.
3. Ou dur: poseu una olla amb aigua i engegueu el foc. Poseu els ous a l'olla i un cop comenci a bullir, deixeu-ho coure durant 10 minuts.
4. Un cop cuits, traieu la closca a l'ou i talleu-lo a trossos petits. Talleu també les olives.
5. Barregeu l'ou i les olives amb el sofregit.
6. Farciu les crestes i tanqueu-les (podeu tancar les crestes aixafant-ne les vores amb l'ajuda d'una forquilla)
7. Fregiu-les en una paella amb oli abundant i **BON PROFIT!**

QUIN ASPECTE TÉ?



IDEES I CONSELLS PRÀCTICS

- ① Sabeu que vol dir el verb «**Salpebrar**»? Posar sal i pebre!
- ① Les crestes poden ser farcides amb qualsevol cosa: tonyina, pollastre, formatges, bolets, samfaina, albergínia, botifarró, bacallà, salmó... la llista seria interminable.
- ① També es poden fer al forn! Així són més sanes! Però no oblideu de pintar-les amb ou batut.

