

x	Hivern	x	Primavera		Estiu	x	Tardor
---	--------	---	-----------	--	-------	---	--------

Xampinyons farcits de tonyina

Ingredients

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pestanaga • Ceba • Gra d'all • 1/2 pabrot vermell • 2 ous durs • 2 llaunes de tonyina en oli • 2 cullerades de formatge | <ul style="list-style-type: none"> • parmesà • Julivert • 2 xampinyons grans • Oli d'oliva • sal i pebre • rovellons |
|---|--|

Durada

30 min

Nº Plats

4

Utensilis

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Safata | <ul style="list-style-type: none"> • Ganivet |
|--|---|

Preparació

Primer rasparem la pestanaga, picarem el julivert, pelarem la ceba i el gra d'all el tallarem a daus.

Rentem el pabrot i també el tallem a daus.

Posem un rajolí d'oli en una paella i fregirem, primer, la ceba. Tot seguit hi barrejarem els alls, el pabrot, la pestanaga i els rovellons.

Passats 15 minuts, ratllem l'ou dur sobre les verdures i afegirem la tonyina. Remanem bé per tal d'integrar tots els sabors. Deixem reposar al foc uns minuts i ho retirem.

Pre-escalfem el forn a 180°C. Barregem el formatge amb l'all i el julivert, ben picats.

Rentem bé els xampinyons, treiem els peus i els eixuguem. Farcim amb la barreja de verdures, tonyina i ou.

Els anem posant en una safata, i els introduïm al forn. Empolsem amb el formatge parmesà i els deixem coure uns 10 minuts.