



Empanades fredes d'ou dur

Ingredients (per a 2 racions)

6 làmines petites de massa d'empanada

1 ou

Oli d'oliva verge extra

Per al farciment:

2 ous

4 bastonets de cranc

12 olives verdes sense pinyol
(restringiu-les en cas
d'hipertensió
o retenció de líquids)

50 g de pebrot escalivat

Julivert

1 tomàquet gros

Elaboració

1. Bulliu dos ous durant deu minuts aproximadament amb aigua i sal. Peleu-los i piqueu-los petits.
2. Talleu les olives i el pebrot escalivat a daus petits.
3. Renteu i talleu el tomàquet a daus petits.
4. Talleu els bastonets de cranc a rodanxes.
5. Piqueu el julivert.
6. Barregeu tots els ingredients i amaniu-los amb oli d'oliva verge. Reserveu-ho.
7. Disposeu les làmines damunt d'un plat. Col·loqueu una cullerada de farcit al mig de cadascuna. Agafeu aigua amb els dits i mulleu les puntes de la làmina, doblegueu-la per la meitat i segelleu l'empanada fent plecs a les vores amb els dits.
8. Bateu un ou i pinteu les empanades per totes dues bandes.
9. Disposeu les empanades sobre un paper antiadherent i col·loqueu-ho sobre una safata de forn. Poseu-ho al forn durant 10-12 minuts a 180 °C.
10. Deixeu-les refredar abans de consumir-les.

Recomanacions

En cas de mucositis, eviteu que la pasta es cogui massa i quedi dura i, si cal, acompanyeu-la amb una salsa suau per facilitar-ne la deglució.