



Verdures al microones amb fruita seca (textura modificada)

Ingredients (per a 1 ració)

1 patata mitjana

½ carbassó

Un grapat de mongetes tendres

Un grapat de pèsols

1 c/s de fruita seca torrada

Julivert

Oli d'oliva verge extra

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió
o retenció de líquids)

Elaboració

1. Peleu i tallem la patata a vuitens.
2. Renteu i tallem el carbassó a rodanxes d'un dit de gruix.
3. Renteu i tallem les mongetes a trossos.
4. Disposeu les verdures repartides en un recipient apte per a microones, saleu-les i ruixeu-les amb una cullerada d'aigua per sobre.
5. Tapeu-ho i coeu-ho durant cinc minuts a màxima potència.
6. Traieu l'envàs i reserveu la verdura.
7. Afegiu els pèsols al mateix envàs, afegir una cullerada d'aigua i coeu-ho durant tres o quatre minuts més.
8. Tritureu per banda els pèsols amb una mica de la patata, un raig d'aigua, unes gotes d'oli fins aconseguir una textura homogènia. Per altra, tritureu la resta de verdures amb la fruita seca, el julivert, una mica d'aigua i un raig d'oli.
9. Emplateu combinant ambdós purés i servir amb unes gotes d'oli per sobre.
10. Col·loqueu les verdures cuites en un recipient alt i tritureu-les. Saleu-ho.
11. Tritureu a part la fruita seca, el julivert, un rajolí d'oli i un raig d'aigua.
12. Emplateu el triturat de verdures i salseu-lo amb l'amaniment de fruita seca.

Recomanacions

En cas de disfàgia, cal assegurar-se que ambdós triturats tene la mateixa textura.
Si no és així caldrà barrejar-los bé abans de consumir.