



Patata farcida

Ingredients (per a 1 ració)

- 1 patata mitjana (100 g)
- 40 g de filet de peix blanc
- 1 bastonet de cranc o similar
- 1 c/s de iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- 1 clara d'ou dur
- Orenga
- Pela de llimona

Elaboració

1. Renteu la patata sencera i coeu-la en un envàs apte per al microones, amb una cullerada d'aigua i tapa, durant cinc o sis minuts a màxima potència. Reserveu la patata.
2. Coeu posteriorment el peix durant un minut en el mateix recipient tapat. Deixeu-lo refredar i reserveu-lo. Peleu la patata i buideu-la amb una cullera. Disposeu-ne la polpa en un bol i aixafeu-la amb una forquilla.
3. Afegiu el peix i el bastonet de cranc esmicolat al bol amb la patata. Amaniu-ho amb força ratlladura de pela de llimona, orenga i una mica de iogurt batut. Barregueu bé tots els ingredients.
4. Farciu la patata i serviu-la amb la clara d'ou ratllada per damunt.

Recomanacions

També podeu afegir-hi uns bastonets de pastanaga cuita.
En cas de dolor en la deglució o mucositis, no hi incorporeu la ratlladura de pela de llimona.