

Botifarra amb seques

INGREDIENTS

4 botifarres de pagès
400 g de mongetes seques
3 alls tendres
Oli
Sal

PREPARACIÓ

Salteu la botifarra en una paella amb una mica d'oli.

A continuació, en una paella amb una mica d'oli salteu les mongetes, prèviament bullides, i els alls tendres tallats a trossos. Quan estigui tot daurat, rectifiqueu-ho de sal i remeneu-ho bé.

I, ja per acabar, emplateu la botifarra i poseu-hi el saltat de mongetes al costat.

CÀLCUL FET AMB LA CALCULADORA DE
WWW.ELVALORDELSALIMENTS.CAT



Petjada de carboni *

3,86 kg CO₂



Equival a 1,62 litres de gasolina



Petjada hídrica

292,35 litres



Equival a 3,65 dutxes



Ocupació de terra

22,7 m²



Preu aproximat

6,10 €

* Es consideren les emissions generades per la producció dels aliments frescos abans de ser cuinats i consumits, des de la producció i fins que l'aliment fresc arriba al punt de venda o processament.

