

Truita de patates

INGREDIENTS

650 g de patates
1 ceba
6 ous
un raig de nata
pebre blanc
oli d'oliva

PREPARACIÓ

Tallem la ceba i la posem al foc amb oli i ho anem remenant durant uns 30 minuts. Els últims 5 minuts apugem el foc i l'enrossim bé.

Tallem la patata molt fina i la fem suar en una paella amb oli d'oliva. Hi afegim la ceba.

Batem els ous amb sal i una mica de pebre i hi afegim un raig de nata al final.

Posem la barreja de la patata i la ceba en un bol, després hi afegim l'ou batut i ho barregem.

Posem un raig d'oli en una paella i fem la truita. La tombem amb l'ajuda d'un plat.

CÀLCUL FET AMB LA CALCULADORA DE
WWW.ELVALORDELSALIMENTS.CAT



Petjada de carboni *

4,85 kg CO₂



Equival a 2,04 litres de gasolina



Petjada hídrica

56,95 litres



Equival a 0,71 dutxes



Ocupació de terra

11,6 m²



Preu aproximat

1,96 €

* 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.

