



MIRADOR
DE CAN PI



verdolaga

portulaca oleracea

PROPIETATS

Vitamines: A, C, E i
vitamines grup B.
Minerals: ferro, magnesi,
potassi, calci i fòsfor.

Molt útil contra
l'estrenyiment i millora
el funcionament renal.
També millora el sistema
cardiovascular.

USOS

Crua en amanides.
Saltejada a la paella,
com a acompanyament.

RECEPTA

Lluç amb maionesa de llimona

INGREDIENTS x4:

1 filet de lluç de 150g
1 ou
1 got d'oli de girasol
1 llimona
4 branques de verdolaga
sal, pebre

PROCEDIMENT:

1. Salar el lluç amb una salmorra al 10% durant 10min. i coure'l al buit a 59° 12min.
2. Fer una maionesa i afegir la ratlladura i el suc de mitja llimona.
3. Rentar i saltejar ràpidament a foc viu la verdolaga, 10 segons i fora!
4. Emplatar el lluç, salseja la maionesa i posa la verdolaga.