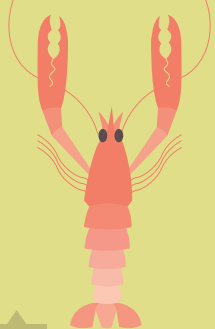


CANELÓ D'ESCAMARLANS I FESOLS

Ingredients



x12

Escamarlans
mitjans



Crema de llet

1 dl

Fesols pelats

300 g



x1

Pebre vermell
escalivat

Ceba
escalivada

x1



Maionesa

50 g



Albergínia
escalivada

x1



x24

Plaques de
caneló cuites

Salsa
Tabasco



Salsa
Perrins



Els escamarlans són una font de proteïnes d'alt valor biològic, vitamines B3 i B12, i a més contenen poca quantitat de greixos.

TEMPORADA	PERSONES
Tot l'any	Quatre



Elaboració

Passau els escamarlans per la paella amb una mica d'oli, pelau-los, picau-los i reservau-los. A part, bulliu els fesols i guardau l'aigua de la cocció. D'altra banda, picau les verdures, posau-les en un bol i afegiu-hi els escamarlans, la maionesa, 100 g de fesols, unes gotes de Tabasco i de salsa Perrins i sal. Preparau els canelons i reservau-los en fred.

Per finalitzar, preparau una crema amb la resta de fesols, l'aigua de la cocció i la crema de llet, afegiu-hi sal i guardau-la a temperatura ambient.

En un plat una mica fondo, posau una cullerada de crema de fesols i dos canelons. El plat és a punt per servir.

