

# XIPS D'ESPIGALL

 45 min



## Ingredients (4 persones)

Espigall – 1 manat

Oli d'oliva – 1 tassa petita

Pimentó vermell dolç – 2 culleradetes

Sal – 2 culleradetes

Pebre – 1 culleradeta


(Opcional) All – 1 grà



- Renteu bé l'**espigall**, retireu la tija i quedeu-vos només amb les fulles. Podeu escórrer amb un colador o centrifugadora.
- Preescalfeu el forn a 150 graus, amb la funció de ventilador.
- Poseu les **fulles** trossegades en trossos grans en un bol i afegiu **la resta d'ingredients**. Barregeu amb les mans per assegurar-vos que queden totes les fulles impregnades.
- Escampeu les **fulles impregnades** en una safata amb paper de forn, amb una mica d'espai entre elles.
- Baixeu el forn a 120 graus, mantenint la funció de ventilador, i fornegeu durant 30 minuts.
- Barregeu les **xips** un parell de vegades i traieu-les quan estiguin cruixents.
- Per conservar-ho poseu-les en una bossa dins la nevera, que no s'humitegin.

**Altres receptes que podeu fer amb espigall:** Saltejat d'espigalls amb alls, trinxat d'espigalls, crema d'espigalls, bacallà amb espigalls, entre d'altres receptes on substituïu les bledes per espigalls.

 M'agrada s'espigolar  
Anna Ferrer

 Vi blanc

