

# Moniatos al forn amb anelles de ceba

Posted on **April 10,2012** by **hiulitscuisine**

Aquesta recepta l'hem tret del [B-12 Restaurant/Bar Vegà](#) de Girona, de quan vam anar-hi a dinar, i l'hem intentat reproduir :P

## Ingredients:

(per a 2 persones)

- 1 moniato
- 1 ceba
- farina de blat (*o de blat de moro*)
- pa ratllat
- aigua
- sal i pebre

## Temps de preparació:

- 1:15h

## Preparació:

1. Preescalfar el forn a 200°C.
2. Posar paper especial per a forn (*o paper d'alumini*) a la safata del forn, posar-hi el moniato i coure al forn 1h.
3. Mentrestant, pelar i tallar la ceba per la meitat (*horitzontalment*) per tal de fer servir les anelles que en surten.
4. Posar 2-3 dits oli d'oliva a escalfar una paella petita i profunda o una olla petita (*per intentar no malgastat molt d'oli*).
5. En un bol barrejar 2 cullerades de farina de blat (*o de blat de moro*) amb 4 d'aigua. Batre fins que no quedin grumolls.
6. En un altre bol posar-hi el pa ratllat i salpebrar una mica.
7. Passar les anelles de ceba per la barreja de farina i aigua, arrebossar amb el pa ratllat i fregir a la paella amb l'oli ben calent.
8. Reservar en un plat amb paper absorbent.
9. Un cop el moniato estigui cuit, treure'l del forn, deixar refredar una mica i tallar a rodanxes o a tires.

## Acompanyaments:

- La recepta original anava amb una salsa de llima i ametlles boníssima, però no teníem ni llimes ni ametlles.
- Nosaltres vam fer una [salsa de tahini](#) (*que té un toc de llimona*), però també s'hi podria posar un [pesto de cacauets](#) o d'anacards.

## Nota:

- El moniato, com més estona està al forn, més dolç es torna. A partir dels 45 min ja està prou cuit com per menjar-lo, però si el voleu més dolç, deixeu-lo 1h o una 1:15h ;)

Posted in: [Cuina Americana](#), [Cuina Tradicional](#), [Plats Principals](#), [Receptes](#) | Tagged: [Aigua](#), [Ceba](#), [Farina De Blat](#), [Farina De Blat De Moro](#), [Moniato](#), [Pa Ratllat](#), [Pebre Negre](#), [Sal](#) | With 2 comments