

«La recepta de la Mercè»: truita d'espàrrecs i múrgoles

Apreu a preparar aquest deliciós (i senzill) plat de primavera

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=UAMJGYZetNI>

Els ous són un aliment molt saludable, que sempre tenim a casa i a més es mantenen durant molt de temps. Us recomanem que no els guardeu a la nevera, a no ser que habitualment faci molta calor a dins de la cuina.

L'abril i el maig són el moment àlgid de la temporada d'espàrrecs i la rabassola (múrgola) és el primer bolet de primavera que trobem al Montseny, però les podem substituir per d'altres bolets que puguem tenir congelats, frescos o en conserva.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=UBH9BlwMX18>

```
[noticiadiari]2/200476[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/200367[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/200080[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/199820[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/200225[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/199756[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/199359[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/199259[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/199108[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]
?[noticiadiari]2/198572[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/199022[/noticiadiari]
```