

Amanida de galets i verdures amb salsa rosa



Ingredients per a 2 persones

100 g de pasta de galets

1/2 enciam iceberg

2 pastanagues

1 pebrot vermell petit

1 llauana petita de blat de moro

1 ou

4 barretes de surimi

4 cullerades petites de maionesa

1 cullerada petita de quètxup

Sal

Estris necessaris



Fogons



Olla



Cassó



Taula de tallar



Cullera petita, cullera gran i ganivet



Bol gran i bol petit



Escorredora

Elaboració

1

Poseu a bullir aigua, amb una mica de sal, en una olla i afegiu-hi els galets perquè bullin durant uns 10-15 minuts.

2

Simultàniament, en un cassó, poseu aigua i l'ou. Quan l'aigua arrenqui el bull, deixeu-lo coure durant 10 minuts.

3

Mentre esperem les coccions anem preparant els altres ingredients:

- Renteu les pastanagues, el pebrot i l'enciam (si no és envasat).

- Peleu les pastanagues i talleu-les a rodanxes fines.

- Talleu el pebrot a tires fines i després a quadrats.

- Agafeu 4 o 5 fulles d'enciam, talleu-les a tires i després a quadrats.

- Talleu el surimi a rodanxes.

4

Per preparar la salsa rosa, barregeu en un recipient les 4 cullerades petites de maionesa i la cullerada petita de quètxup fins a aconseguir un color rosa homogeni.

5

Passats 10 minuts retireu l'ou, refredeu-lo amb aigua de l'aixeta, peleu-lo i talleu-lo a quarts.

6

Passats 15 minuts, retireu la pasta, escorreu-la i refredeu-la amb aigua de l'aixeta.

7

Barregeu en un bol gran tots els ingredients. Podeu afegir-hi també la salsa o posar-la a part per servir al gust.

8

Serviu l'amanida als plats i decoreu-la amb un parell de talls d'ou dur.

Sabies que...

Podeu utilitzar aquesta preparació com a plat únic, ja que la pasta aporta hidrats de carboni, que donen l'energia necessària per a les tasques diàries; l'ou conté proteïnes, amb una funció constructora, i l'enciam, les pastanagues, el blat de moro i el pebrot són rics en fibra, vitamines i minerals amb funció reguladora.

IDEES

Podeu utilitzar qualsevol varietat de pasta (llacets, espirals...) i d'enciam (llarg, de fulla de roure...).

