

MENÚ 5

sopar

Temps d'elaboració: 30 min.

Cost aproximat: 4,15 euros /
2 persones

Plats:

Patates amb crudités i
vinagreta de soja

Truita de pernil

Peça de fruita

Patates amb crudités i vinagreta de soja

Ingredients per a 2 persones

- 2 patates mitjanes (300 g)
- 1 tomàquet petit, preferentment de branca (100 g)
- 1 bossa de barreja d'enciams (125 g)
- 1/2 pot petit de brots d'alfals germinada o un altre germinat (50 g)

Per a la salsa vinagreta:

- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva (30 g)
 - 1 cullerada sopera de vinagre blanc o de poma o de suc de llimona (10 g)
 - 1 cullerada sopera de salsa de soja (10 g)
- sal



Estris necessaris



bol
petit



bol
gran

apte per a
microones

taula
de tallar



ganivet



cullera
gran



Patates amb crudités i vinagreta de soja

Elaboració

- 1 Renteu bé les patates perquè marxi tota la terra i poseu-les senceres sense pelar en un recipient apte per al microones, amb una mica d'aigua al fons i tapades amb film transparent.
- 2 Coeu les patates fins que estiguin a punt, aproximadament uns 5-6 minuts.
- 3 Deixeu-les reposar 5 minuts més tapades.
- 4 Traieu les patates i deixeu-les refredar.
- 5 Mentre es refreden, prepareu la salsa en un bol petit barrejant l'oli, el vinagre, la salsa de soja i la sal. Remeneu enèrgicament amb una cullereta.
- 6 Talleu les patates a daus, poseu-les en un bol gran, afegiu-hi la meitat de la salsa vinagreta que heu preparat i remeneu bé.
- 7 Finalment afegiu el tomàquet tallat a daus petits, la barreja d'enciams, els germinats i la resta de salsa vinagreta. Remeneu bé i ja es pot servir.

!!! Idees

Consell dietètic: Els germinats representen una important font de nutrients, especialment de vitamines i minerals, ja que el procés de germinació n'incrementa el contingut i fa que sigui superior al dels llegums secs o els cereals.

