

Amanida de brots tendres amb tonyina



Ingredients per a 2 persones

Brots tendres (barreja de canonges, ruca, brots d'espínacs, brots d'enciam vermell...)

10-12 tomàquets cherry

1 ceba tendra

1 llauna de ventresca de tonyina en oli d'oliva (75 grams aprox.)

Per a la salsa vinagreta:

2 cullerades d'oli d'oliva

1 cullerada petita de vinagre de Mòdena

2 cullerades petites de mostassa antiga

Sal

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Cullera petita i cullera gran



Bol

Elaboració

1

Renteu bé els tomàquets i els brots tendres.

2

Talleu els tomàquets per la meitat i la ceba tendra a la juliana. Poseu els brots, els tomàquets i la ceba tendra en un bol. Aboqueu-hi la tonyina.

3

Per amanir-ho, feu una vinagreta amb 2 cullerades petites de mostassa, 2 cullerades d'oli d'oliva, una cullerada petita de vinagre de Mòdena i sal. Poseu-ho tot en un bol i removeu enèrgicament amb una cullereta fins a aconseguir una vinagreta emulsionada.

4

Incorporeu la vinagreta a l'amanida, torneu a barrejar i empleteu.

Sabies que...

Les verdures de fulla verda, com els espínacs i l'enciam, són el grup d'aliments amb una major quantitat d'àcid fòlic (vitamina B9), necessari per a la producció de glòbuls vermells de la sang i així prevenir l'anèmia.

IDEES

Doneu-hi un toc cruixent afegint pipes de carabassa o fruita seca al vostre gust.

