

Amanida d'endívia, poma, blat de moro i pastanaga ratllada



15'

Ingredients per a 2 persones

- 2** endívies
- 1** poma
- 1** llauna de blat de moro
- 1** pastanaga
- 1** cullerada sopera d'oli d'oliva
- Sal
- Vinagre de Mòdena

Estris necessaris



Taula de tallar



Ganivet



Ratllador

Elaboració

- 1**
Renteu bé les endívies i talleu-les en 4 parts.
- 2**
Renteu la pastanaga, peleu-la i ratlleu-la.
- 3**
Renteu la poma, peleu-la i talleu-la a daus.
- 4**
Poseu les endívies en un plat. Per sobre afegiu la poma, el blat de moro i la pastanaga ratllada.
- 5**
Amaniu-ho amb un rajolí d'oli d'oliva, vinagre de Mòdena i un pessic de sal.

Sabies que...

L'endívia pertany a la mateixa família que l'escarola, la carxofa, el card o l'enciam.

Té un alt contingut d'aigua, vitamines (sobretot vitamines B i àcid fòlic) i minerals.

IDEES

Per fer una presentació original, podeu posar les fulles de les endívies com si fossin una barca i posar la barreja de la resta d'ingredients damunt de les fulles.

