

# Amanida de cigrons



## Ingredients per a 2 persones

- 200 g** de cigrons cuits
- 1** avocat
- 1** tomàquet
- 50 g** de pernil serrà
- 50 g** de formatge parmesà en encenalls
- 3** cullerades d'oli d'oliva
- 1** cullerada de vinagre
- Sal

## Estris necessaris



Escorredora



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Bol gran

## Elaboració

- 1 Renteu els cigrons i escorreu-los.
- 2 Renteu el tomàquet i talleu-lo a trossos.
- 3 Peleu l'avocat i talleu-lo a daus.
- 4 Talleu el pernil a tires petites.
- 5 En un bol gran poseu els cigrons, el tomàquet i l'avocat. Barregeu-ho bé, amaniu-ho amb oli d'oliva, sal i vinagre, i torneu-ho a barrejar.
- 6 Afegiu les tires de pernil a l'amanida i torneu a remenar.
- 7 Serviu l'amanida en un plat i afegiu-hi els encenalls de parmesà per sobre.

## Sabies que...

Pel seu contingut en hidrats i proteïnes el podeu fer servir com a plat únic.

### IDEES

També podeu preparar aquesta recepta amb altres llegums, com ara mongetes seques o llenties.

