

# Amanida de lleties amb arròs



Fogons

## Ingredients per a 2 persones

**200 g** de lleties cuites

**25 g** d'arròs

**1** poma golden

Suc de mitja llimona

**50 g** de pernil serrà en encenalls

**½** litre d'aigua

**2** cullerades d'oli d'oliva

**1** cullerada petita de vinagre de Mòdena

**2** cullerades petites de mostassa a l'antiga

Sal



## Estris necessaris



Fogons



Olla



Escorredora



Taula de tallar



Cullera petita, cullera gran i ganivet



Bol gran i bol petit



Motlle (opcional)

## Elaboració

1

Renteu la poma, talleu-la a daus i aboqueu el suc de mitja llimona per sobre.

2

Renteu les lleties i escorreu-les.

3

En una olla poseu a bullir l'aigua amb una mica de sal. Afegiu-hi l'arròs i deixeu-lo coure 15 minuts. Coleu-lo i renteu-lo amb aigua freda.

4

En un bol, barregeu l'arròs, les lleties, els daus de poma i els encenalls de pernil.

5

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.

6

Incorporeu la vinagreta a l'amanida i torneu a barrejar-ho.

7

Emplateu-ho.

Per fer-ho d'una manera diferent podeu utilitzar un motlle.

## Sabies que...

Aquest plat és molt complet, ja que l'arròs aporta hidrats de carboni; les lleties, proteïnes d'origen vegetal, i la poma, vitamines i minerals.

### IDEES

Aquest plat admet diferents ingredients en lloc de poma i pernil serrà, per exemple, pinya, talls de pernil dolç... En funció de la varietat d'arròs el temps de cocció pot variar.

