

MENÚ 6 sopar

Plats:

Amanida d'arròs
amb fruits del mar

Crep de xocolata
(explicat al receptari)

cuina sense pares.cat

Amanida d'arròs amb fruits del mar

Ingredients per a 2 persones

140 g d'arròs cru (2 tasses de cafè plenes)
100 g d'enciam (1/2 unitat tipus iceberg)
150 g de tomàquet (1 unitat gran)
80 g de tonyina conserva natural (1 llauna individual)
40 g de barretes de cranc (4 barretes)
20 g de nous (1 grapat)
20 g de pipes de carbassa (1 grapat)
20 g de panses (1 grapat)
20 g d'oli d'oliva (2 cullerades soperes)
vinagre
sal

Estris necessaris

olla • escorredor • ganivet • taula de tallar

Elaboració (25 minuts)

- 1 Poseu una olla amb aigua i un pessic de sal al foc.
- 2 Quan bulli poseu-hi l'arròs i deixeu-lo coure durant 15-20 minuts aproximadament.
- 3 Un cop cuit escorreu-lo i refredeu-lo amb aigua freda.
- 4 Netegeu les hortalisses i tal·leu l'enciam a làmines fines i el tomàquet a daus petits.
- 5 Obriu la llauna de tonyina en conserva i escorreu-la.

Idees

Presentació: Poseu l'enciam i el tomàquet a la base del plat. Al damunt poseu-hi l'arròs, la tonyina esmicolada amb les mans, les nous, les pipes de carbassa i les panses. Per acabar, amaniu-ho al vostre gust amb la sal, l'oli i el vinagre.

Consell dietètic: La fruita seca és un aliment molt saludable, ideal per complementar plats com amanides, sopes i cremes o iogurts. S'aconsella prendre'n un grapat diàriament.

Consell pràctic: Si us atreviu a tastar gustos nous podeu preparar una vinagreta de mel barrejanat tres cullerades soperes de vinagre amb una culleradeta de mel. Ja veureu quin punt dolç doneu a l'amanida!



Diputació
Barcelona

Àrea de Salut Pública
i Consum

