

MENÚ 5 dinar

Plats:

Amanida de contrastos

Llenties a l'estil mallorquí
(explicat al receptari)

Natilles

cuinasepare.com

Amanida de contrastos

Ingredients per a 2 persones

80 g d'espínacs frescos (6 grapats)
150 g de tomàquet (1 unitat gran)
100 g de pastanaga (2 unitats petites)
20 g de remolatxa en conserva (2 cullerades soperes)
60 g d'espàrrecs blancs (4-5 unitats)
30 g de raïm (8-10 unitats)
40 g de formatge de cabra (2 talls d'un dit de gruix)
40 g d'olives (8 unitats)
20 g d'oli d'oliva (2 cullerades soperes)
sal

Estris necessaris

escorredor • ganivet • taula de tallar • bol

Elaboració (10 minuts)

- 1 Netegeu les verdures (espínacs i tomàquet) amb aigua abundant i deixeu-les escórrer completament.
- 2 Trossegeu el tomàquet a daus.
- 3 Peleu la pastanaga i talleu-la també a daus o làmines fines.
- 4 Traieu la remolatxa del pot de conserva i escorreu-la.
- 5 Barregeu els diferents ingredients en un bol.
- 6 Condimenteu-ho amb l'oli i la sal al vostre gust.

Idees

Presentació: Poseu la barreja del bol en un plat o en una safata i, pel damunt, disposeu-hi els espàrrecs blancs, el raïm (sencer o tallat per la meitat sense pinyols), les olives i el formatge de cabra.

Consell pràctic: Si us atreviu amb els contrastos passeu el formatge per una paella ben calenta. Quan comenci a enrossir-se i a fondre's gireu-lo, retireu-lo i poseu-lo al damunt de l'amanida.



Diputació
Barcelona

Àrea de Salut Pública
i Consum