



## MENÚ 4

### sopar

#### Amanida marinera

Croquetes amb endívies i  
espàrrecs blancs

Dominó de meló i síndria  
amb groselles

# Amanida marinera

## ingredients



### Ingredients per a 2 persones

- 3 patates mitjanes (300 g)
- 4-5 grapats de mongeta tendra (200 g)
- 2 pastanagues petites (100 g)
- 2 cullerades soperes plenes de maionesa (40 g)
- 4 anxoves (15 g)
- 1 llauna petita de tonyina en oli d'oliva (80 g)
- sal

### Elaboració (25 minuts)

- 1 Netegeu la mongeta tendra i la pastanaga. Talleu-les a trossets petits.
- 2 Poseu aigua a bullir en una olla. Quan bulli afegiu-hi un pessic de sal i les verdures.
- 3 Peleu les patates i talleu-les a daus petits de mida uniforme.
- 4 Un cop tingueu les patates afegiu-les a l'olla amb les verdures.
- 5 Deixeu-les coure fins que quedin ben fetes (15-20 minuts).
- 6 Quan estiguin cuites les heu d'escórrer. Poseu-les en un plat. Deixeu-les refredar.
- 7 Un cop refredades afegiu-hi la tonyina escorreguda i la maionesa i barregeu-ho bé.

## estris



### !!! Idees

**Presentació:** Serviu-la en un plat i pel damunt poseu-hi dues anxoves formant una creu com a decoració.

**Consell pràctic:** Incorporeu els ingredients que més us agradin per fer diferents versions de l'amanida: cogombrets, blat de moro, olives, palets de cranc...



Diputació  
Barcelona