



MENÚ 3

dinar

Amanida de pallaso

Arròs salvatge
amb calamars

Poma al microones

Amanida de pallaso

ingredients



estris



Ingredients per a 2 persones

4 cabdells d'enciam (200 g)
6 raves (60 g)
2 cullerades soperes de blat de moro dolç (30 g)
1 tall gruixut d'un dit de codonyat de tres colors (20 g)
4 cullerades soperes d'oli d'oliva (40 g)
vinagre
sal

Elaboració (10 minuts)

- 1 Netegeu els cabdells i els raves.
- 2 Agafeu els raves i feu-hi uns talls petits sense arribar a baix de tot, que s'obrin com si fossin una flor.
- 3 Trossegeu el codonyat a daus.
- 4 Poseu les fulles dels cabdells com a base del plat i per sobre escampeu-hi el blat de moro dolç, els daus de codonyat i les flors de rave.

!!! Idees

Presentació: Servi-ho en un plat individual amanit amb un raig d'oli, vinagre i sal.

Consell pràctic: Actualment podeu trobar al mercat molts vinagres diferents (de Mòdena, de poma, de sidra, de xerès...), tots molt originals per poder variar el gust de les amanides.



Diputació
Barcelona