

A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

RECEPTES ESTIUENQUES

AMANIDA DE LLEGUMS

INGREDIENTS

Per a l'amanida

- 3 ous
- 400 g de llegums cuits (cigrons, mongetes, pèsols, faves...)
- 100 g d'olives negres sense pinyol
- 200 g de tomàquets cherry
- 1 cogombre
- Mitja ceba morada
- 100 g de formatge feta o de cabra
- 200 g de tonyina o bonítol en conserva



Per a l'amaniment

- 50 ml d'oli d'oliva
- 20 ml de vinagre de poma
- 1 culleradeta de mostassa
- 1 pessic de sal

PREPARACIÓ

1. Bullim els ous durant uns 10 minuts i els trossegem un cop freds. Rentem i escorrem els llegums.
2. Tallem per la meitat les olives negres i els tomàquets cherry.
3. Trossegem el cogombre, la ceba i el formatge a daus.
4. Escorrem el bonítol i l'esmicolem una mica.
5. Posem els llegums en un bol i hi afegim les verdures tallades a daus.
6. Finalment, afegim el bonítol o la tonyina, el formatge i l'ou, remenem i guardem a la nevera.
7. Preparem la vinagreta amb l'oli d'oliva, el vinagre, la mostassa, un pessic de sal i ho barregem tot.
8. Afegim l'amaniment a l'amanida, barregem i la guardem a la nevera perquè agafi gust.

