



Amanida d'ordi i cacauets

Ingredients (per a 2 racions)

60 g d'ordi

¼ de col verda

¼ de bròquil

4 espàrrecs verds

1 pastanaga mitjana

Oli d'oliva verge extra

Pebre

Vinagre (de xerès, de poma o balsàmic, segons preferència)

Comí en pols

Cacauets torrats sense sal

Panses

Elaboració

1. Renteu l'ordi amb aigua freda. Bulliu-lo segons les instruccions del paquet. Refredeu-lo sota l'aixeta, coleu-lo i reserveu-lo.
2. Renteu i tal·leu els espàrrecs en tres trossos, tal·leu els brots petits del bròquil i la col en juliana. Escaldu-los quatre o cinc minuts amb aigua bullint. Refredeu-los amb aigua amb gel, coleu-los i reserveu-los.
3. Peleu la pastanaga i tal·leu-la a daus petits.
4. Barregeu l'ordi amb les verdures escaldades i la pastanaga crua.
5. Afegiu-hi les panses.
6. Amaniu-ho amb una vinagreta d'oli oliva, un rajolí de vinagre, els cacauets picats, pebre i comí.
7. Serviu-ho.