



Mongetes cuites Vinagre
Espessidor comercial Pebre
Oli d'oliva verge extra
Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió o retenció de líquids)

Amanida verda amb tomàquet (textura modificada)

Ingredients (per a 1 ració)

Per a la base de fulles verdes:

50 g d'enciam net
20 g d'escarola neta
10 g de canonges
30 g de cogombre net
15 g de ceba tendra neta
15 g d'alvocat
2 tomàquets madurs

Elaboració

1. Netegeu la verdura. Peleu la ceba i el cogombre, i tal·leu-los.
2. En un recipient alt, apte per triturar, afegiu-hi l'enciam, l'escarola, els canonges, la ceba, el cogombre, l'alvocat i les mongetes.
3. Tritureu-ne el conjunt amb una mica de vinagre i un polsim de sal. Tamiseu-ho i reserveu-ho.
4. Tritureu els tomàquets i coleu-los. Incorporeu un espessidor al tomàquet de manera progressiva, remenant-ho amb l'ajuda d'una forquilla fins que n'aconseguiu la textura òptima.
5. Emplateu-ho disposant el triturat de fulles verdes a la base del plat. Amb l'ajuda de dues culleres, disposeu petits munts del puré de tomàquet per damunt.
6. Acabeu el plat amb un rajolí d'oli d'oliva i un polsim de pebre mòlt.

Recomanacions

Aquesta només és una recepta d'exemple; la podeu elaborar amb els ingredients que us vinguin més de gust. És important tenir en compte que quan feu servir enciam, escarola, etc. cal que consumeu la preparació força ràpid per evitar que s'oxidi massa i que apareguin gustos amargants.

En cas de disfàgia, es recomana que tamiseu o coleu sempre els purés per aconseguir que siguin homogenis i sense grumolls, i que us assegureu que tots tenen un mateix nivell de textura.