



Amanida crua amb vinagreta de llavors

Ingredients (per a 2 racions)

150 g d'enciam o barreja d'enciams de temporada

½ carbassó

4 espàrrecs verds

1 pastanaga

2 tomàquets

1 llimona

1 c/p de llavors al gust (pipes, sèsam, lli...)

Oli d'oliva verge extra

Elaboració

1. Renteu i tal·leu les fulles d'enciam.
2. Renteu i tal·leu el carbassó i els espàrrecs a làmines fines amb l'ajuda d'un pelador o mandolina.
3. Peleu la pastanaga i feu el mateix que amb el carbassó.
4. Renteu i tal·leu els tomàquets a vuitens.
5. Per elaborar la vinagreta, agafeu una part de les verdures anteriors i piqueu-les molt petites.
6. Barregeu-hi el suc de mitja llimona, les llavors i una cullerada d'oli d'oliva verge.
7. Disposeu les verdures en un plat i amaniu-les amb la vinagreta de verdures.

Recomanacions

Podeu variar les verdures segons la preferència o la temporada.
Podeu afegir a la vinagreta fruita seca torrada o herbes fresques.