



Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca

Ingredients (per a 1 ració)

- 1 patata mitjana
- ½ carbassó
- Un grapat de mongetes tendres
- Un grapat de pèsols
- 1 c/s de fruita seca torrada
- Julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió o retenció de líquids)

Elaboració

1. Peleu i tallem la patata a vuitens.
2. Renteu i tallem el carbassó a rodanxes d'un dit de gruix.
3. Renteu i tallem les mongetes a trossos.
4. Disposeu les verdures repartides en un recipient apte per a microones, saleu-les i ruixeu-les amb una cullerada d'aigua per sobre.
5. Tapeu-ho i coeu-ho durant cinc minuts a màxima potència.
6. Traieu l'envàs i afegiu-hi els pèsols. Torneu a afegir una cullerada d'aigua al recipient i coeu-ho durant tres minuts més.
7. Piqueu la fruita seca i barregeu-la amb una cullerada d'oli i una mica de julivert picat.
8. Traieu l'envàs del microones i salseu-lo amb l'amaniment.

Recomanacions

Es poden utilitzar diferents verdures segons la temporada (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, etc.), procurant que estiguin tallades a la mateixa mida.