

AMANIDA DE CIGRONS AMB VINAGRETA DE VERDURES I ENCIAM

Ingredients (per 4 persones):

- . 400g de cigrons cuits
- . 2 tomàquets per amanir
- . 2 cebes tendres
- . mig carbassó
- . un pebrot verd
- . un pebrot vermell
- . enciam tallat juliana

Preparació:

- . Picar-ho tot ben fi, afegir-hi una part de vinagre i tres d'oli, i posar-hi sal, pebre i ½ culleradeta de mostassa.



AMANIDA ORIENTAL

.Ingredients:

- . 2 pebrots vermells escalivats
- . 300g d'arròs llarg, bullit i refredat
- . 2 tomàquets
- . 1 ceba tendra
- . 1 pit de pollastre a la planxa
- . vinagreta al curri

Preparació:

- . Tallar la ceba, el tomàquet, el pebrot i el pollastre a daus petits. Barrejar-ho amb l'arròs i la vinagreta al curri.
- . Vinagreta al curri.
- . Una part de vinagre i tres d'oli. S'hi afegeix mitja culleradeta de curri, sal i pebre.

