

GASPATXO

Ingredients:

- . 12 tomàquets pera
- . un pebrot vermell i un de verd
- . una ceba mitjana
- . un cogombre
- . tres llesques de pa de barra
- . ½ l d'aigua, vinagre i sal
- . un bon raig d'oli d'oliva

Preparació:

- . Es tallen les verdures, es trituren; colar-ho i rectificar de sal.



AMANIDA DE LLENTIES AMB VERDURES I VINAGRETA DE MOSTASSA.

Ingredients:

- . 500g de lleties cuites o 250g de crues
- . tres tomàquets madurs
- . un carbassó, una pastanaga, una branca d'api
- . un pit de pollastre

Preparació.

- . Filetejar el pollastre i coure'l a la planxa.
- . Tallar totes les verdures a dauets petits.
- . Prepararem la vinagreta amb una culleradeta de mostassa, una part de vinagre i tres d'oli, una mica de sal i pebre.
- . En un bol, ajuntar la vinagreta, les lleties i les verdures. Ho deixem mitja hora a la nevera.
- . Tallar el pollastre a daus petits.
- . Per emplatar: posem les lleties al plat i, per sobre, el pollastre. Es decora amb fulls de carbassó escaldats i refredats.

