

AMANIDA RUSSA I OUS FARCITS AMB TONYINA

Ingredients (per 4 persones):

- . 3 patates
- . 200g de pèsols
- . maionesa
- . 2 pastanagues
- . 200g de mongeta tendra

Pels ous farcits: 8 ous durs, 1 llauna de tonyina, 1 llauna petita d'olives sense pinyol

Preparació per l'amanida:

. Tallar les verdures a daus petits i bullir-les amb una mica de sal. Quan estiguin cuites, s'escorren i es deixa refredar. Quan estiguin fredes, s'hi barreja la maionesa.

Preparació dels ous: Posar els ous amb aigua i sal a bullir. Quan l'aigua bull, comptem 8 minuts. Es refreden i es pelen.

. Tallar els ous per la meitat i separar els rovells i picar-los. Barrejar la tonyina desfeta amb les olives, els rovells i una mica de maionesa. Farcir les clares amb aquesta preparació. Es poden decorar amb tiretes de pebrot escalivat.



AMANIDA DE COL I FRUITES

.Ingredients:

- . 1 col
- . 2 pomes
- . 100g de cacauets salats
- . 1 ceba
- . 100g de panses

Per amanir: un iogurt, una cullerada de mel, oli, sal i pebre.

Preparació:

. Tallar la ceba i la col en juliana, posar-ho en remull durant mitja hora amb aigua i raig de vinagre o el suc d'una llimona. Passat aquest temps, s'escorre i s'hi barregen els cacauets, les panses i la poma tallada a daus petits. Finalment, barregem els ingredients d'amanir i ho ajuntem tot.

