

EMPEDRAT DE MONGETES AMB BACALLÀ

Ingredients:

- . 600g de mongetes seques cuites . una ceba tendra
- . 300g de bacallà esqueixat . 4 tomàquets madurs
- . 1 pebrot vermell .un pebrot vermell
- . sal, oli, pebre negre i vinagre

Preparació

.Esqueixar el bacallà i posar-lo en remull; canviar-li l'aigua un parell devegades.

. Tallar a dauets el pebrot vermell i la ceba.

. Ratllar el tomàquet i amanir-lo amb sal, oli, pebre i unes gotes de vinagre.

. Prepararem el plat posant les mongetes al fons, per damunt el bacallà esqueixat, a sobre les verdures picades, i ho amanirem amb el tomàquet amanit. Finalment, una mica de julivert picat per sobre.



HAMBURGUESA VEGETAL

Ingredients

- . 3 albergínies . un ou
- . gíngebre . 4 cullerades de pa ratllat
- . una punta de comí . 4 fulles de menta
- . 2 cebes . 2 grans d'all
- . julivert, sal, pebre i una punta de curri

Preparació:

. Escalivar les albergínies o coure-les al forn senceres. Pelar-les i reservar-les.

. Tallar l'all petit i sofregir-lo amb una mica d'oli. Barrejar-lo amb les albergínies, juntament amb l'ou, el pa ratllat, el comí, el gíngebre, la sal i el pebre. Deixar que es refredi bé.

. Tallem la ceba en juliana i la sofregim; quan estigui gairebé feta, hi posem la menta picada, el curri, una punta de xarop d'agave. Reservar.

. Fem les hamburgueses i les coem en una planxa o una paella antiadherent amb una mica d'oli. Quan estiguin daurades pels dos costats, posem la ceba al damunt.

. Es pot acompanyar amb una mica d'enciam i/o d'escarola

