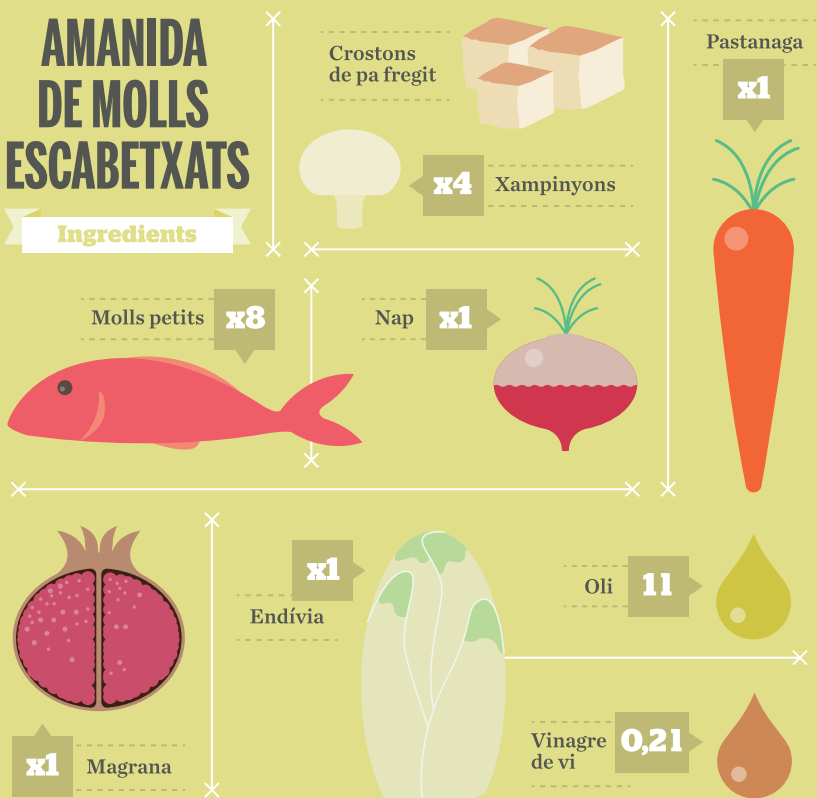


AMANIDA DE MOLLs ESCABETXATS

Ingredients



Els molls aporten proteïnes d'alt valor biològic perquè contenen tots els aminoàcids essencials.

TEMPORADA	PERSONES
Tardor	Quatre

AMANIDA DE MOLLS ESCABETXATS



Elaboració

Escalfau l'oli amb el vinagre i després afegiu-hi els molls prèviament salats, la pastanaga i el nap tallats a daus. Passats 10 minuts, treis el peix i deixau-lo refredar. Les verdures, però, han de quedar cuites (si es punxen no han d'estar dures). A continuació, treis els lloms i les espines dels molls, tallau els xampinyons en làmines fines i desgranau la magrana.

Posau en un bol l'endívia neta i eixuta, la pastanaga, el nap, unes cullerades d'escabetx i sal. Ben remenau-ho i repartiu la barreja en quatre bols individuals. Per acabar, posau quatre lloms de moll en cada bol, uns crostons de pa, xampinyó, una mica de magrana i, per acabar, un raig d'oli d'oliva.

