

*Receptes.cat*



*25 amanides per  
aquest estiu 2015*

# Amanida de favetes saltejades amb cansalada viada fumada

## Ingredients

- 1 Pot de favetes casolanes ja cuites. Uns 100 g per persona.
- 50 g de Cansalada viada fumada.
- Enciam.
- 6 Tomàquets molt petits.
- Oli d'oliva.
- Sal.
- Pebre vermell dolç.

 2 racions

## Elaboració


Netegem l'enciam i el trossegem  
Tallem els tomàquets per la meitat  
Escorrem molt bé les favetes de conserva casolana, ja cuites.

En una paella amb una mica d'oli, quan l'oli està molt calent, hi tirem les favetes i les saltegem, més o menys, 1 minut.

Tallem la cansalada viada fumada en daus petits i allargats i en una paella amb una mica d'oli, quan està calent, saltegem la cansalada uns 2 minuts i la reservem amb l'oli que ha quedat a la paella.

En un plat posem de base l'enciam, els tomàquets i al mig les favetes. Per sobre, hi tirem la cansalada amb una mica de l'oli que ha quedat a la paella. Hi posem una mica de pebre vermell dolç.

Ja es pot servir, millor tebi.

 15 min.



 Recepta publicada per [Jordi Garcia Miguel](https://www.receptes.cat) a [Receptes.cat](https://www.receptes.cat)

# Amanida de cigrons amb tirabecs

## Ingredients

### Salsa:

- 3 cullerades de vinagre
- Sal i pebre
- 1 cullerada de mostassa
- 4 cullerades d'oli de colza
- 2 cullerades de crema

### Amanida:

- 500 g de tirabecs
- 300 g de tomàquets xerri, tallats a la meitat
- 1 ceba vermella, tallada a llunes
- 2 llaunes de cigrons, escorreguts (uns 500 g)
- ½ manat picat de marialluïsa.



🍴 4 racions

## Elaboració

### Salsa:

Barreja tots els ingredients.

### Amanida:

Cou els tirabecs en aigua amb sal durant uns 5 minuts i cuina que quedin cruixents, escorre i barreja amb la resta d'ingredients fins i incloent els cigrons, a la salsa.

Escampa la marialluïsa pel damunt i serveix.



# Amanida de Bastina o Rajada

## Ingredients

- 1 Bastina (també es coneix com: rajada) d'uns 300 g i fresca.
- 2 Patates
- 3 Tomàquets madurs.
- Julivert
- 1 Ceba petita
- Sal
- Pebre negra
- Oli d'oliva verge extra.

🍴 2 racions

## Utensilis

Ratlador.

## Elaboració

Pelem i tallem les patates a rodanxes. Les posem en una olla amb aigua i sal. Deixem coure uns 25 minuts. Les reservem perquè es refredin.

Netegem la bastina i en fem filets. Els salpebrem i en una planxa calenta amb una mica d'oli, coem el peix uns 3 minuts per costat.

Esmicolem el peix. El reservem i deixem que es refredi.

Piquem la ceba ben petita.

Ratllem els tomàquets.

Muntem el plat: de base les patates fredes a rodanxes, per sobre la bastina esmicolada amb la ceba picada, julivert picat i el tomàquet ratllat. Hi posem una mica de sal i un bon raig d'oli d'oliva verge extra. És una amanida freda i excel·lent (molt gustosa).

🕒 35 min.



👤 Recepta publicada per [Jordi Garcia Miguel](#) a [Receptes.cat](#)

# Amanida de fonoll amb carpaccio de salmó

## Ingredients

- 400 g de salmó fresc en una sola peça
- 8 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 llimona
- 1 bulb de fonoll
- enciam (opcional)
- sal

🍴 4 racions

## Elaboració

Col·loquem el salmó al congelador durant una hora. Això permetrà que després puguem laminar-lo fi, fàcilment amb ajuda d'un ganivet de tallar pernil.

En un recipient mitjà, barreja l'oli amb el suc de llimona amb una mica de sal.

Quan hagi passat una hora, retirem el salmó del congelador i el tallem a porcions fines, amb el ganivet.

Després de tallar el salmó, el posem a la nevera perquè no es faci malbé.

Mitja hora abans de consumir-lo, brillantem les làmines fines de salmó amb la barreja que havíem realitzat amb la llimona, l'oli i la sal.

Tallem el bulb de fonoll a rodanxes

Emplatem, posant en un costat el fonoll amb enciam (opcional) i al costat les làmines fines de salmó. Posem un raig d'oli d'oliva verge al fonoll amb una mica de sal i suc de llimona.

🕒 30 min.



👤 Recepta publicada per [Jordi Garcia Miguel](#) a [Receptes.cat](#)

# Amanida caprese

## Ingredients

- Tomàquets
- Mozzarella
- Alfàbrega fresca
- Pebre negre
- Orenge
- Oli d'oliva
- Sal

🍴 1 racions

## Elaboració

Talleu la mozzarella i els tomàquets a rodanxes.

Munteu el plat de manera que s'alterni un tall de mozzarella amb un tall de tomàquet.

Trinxeu lleugerament unes quantes fulles d'alfàbrega fresca. Per últim, amaniu el plat amb pebre negre, sal, orenge, un bon raig d'oli i alfàbrega fresca.

🕒 8 min.

## Notes

És una amanida de la regió italiana de Campània. La base de l'amanida és la combinació de tomàquet, mozzarella, i alfàbrega. L'amanida consisteix en talls de tomàquet i mozzarella alternats, amb fulles d'alfàbrega fresca. La mozzarella italiana fou feta tradicionalment de la llet de búfal i encara se la considera més autèntica si el formatge és mozzarella de búfal genuí.

La mozzarella, a vegades escrit com motzarela, és un formatge de pasta filada fet amb llet de vaca i, originàriament, de búfala. De pasta tendra, blanca i compacta, en boles sucoses i sumptuoses blanques, amb un 40-45% de matèries grasses, és molt emprada fosa, en diversos plats de la cuina italiana. La mozzarella s'elabora a tot el món, però no hi ha cap varietat que pugui comparar-se amb la mozzarella de búfala, amb llet de les búfales d'aigua. La més famosa és la mozzarella di bufala campana, amb DOP. Des de mitjans del 2011 s'ha començat a comercialitzar mozzarella de búfala produïda a Palau-Saverdera.



 Recepta publicada per Jordi Garcia Miguel a [Receptes.cat](https://www.receptes.cat)

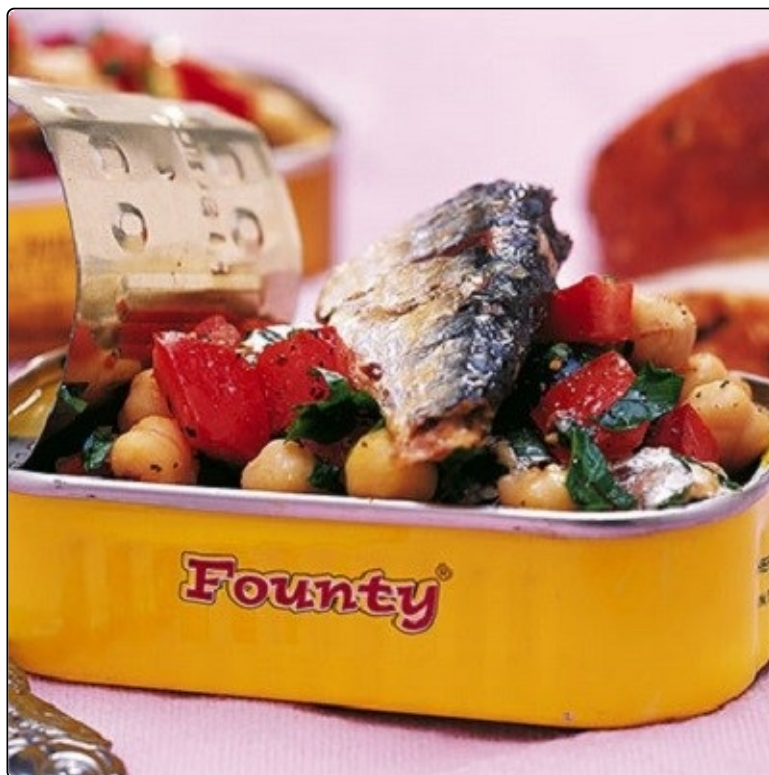


# Amanida d'estiu amb cigrons i sardines de llauna

## Ingredients

- 150 g de cigrons secs
- 1 pebrot vermell
- 1 tomàquet (2 tomàquets de mida normal també serveixen)
- 1 manat petit de julivert
- 2 grans d'all
- 2 cullerades d'olives negres
- 2 llaunes de sardines en oli (75 g pes escorregut)
- 4-5 cullerades de suc de llimona
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre molt fresc

🍴 4 racions



## Elaboració

Aboca els cigrons en un recipient i afegeix aigua fins que estiguin coberts.

Deixa'ls en remull durant tota la nit.

L'endemà, deixa'ls escórrer, omple aigua en una cassola i posa-ho a escalfar.

Afegeix els cigrons, tapa'ls i cuina'ls a foc lent, fins que estiguin tendres, al voltant d'una hora i mitja.

Escorre-ho i deixa-ho refredar.

Renta els pebrots i talla'ls per la meitat longitudinalment. Arrenca la tija i les cutícules amb les llavors.

Renta els tomàquets i talla la tija. Talla el pebrot i el tomàquet a daus petits.

Esbandeix el julivert, asseca'l i talla'l a trossos grans.

Pela l'all, separa la carn dels pinyols de les olives i pica-ho junt amb l'all tot ben fi.

Escorre les sardines, talla la meitat en trossos petits i deixa l'altra meitat senceres.

Per a la salsa:

Bat el suc de llimona amb oli d'oliva, sal i pebre fins a obtenir una salsa cremosa.


Barreja els cigrons amb la salsa.

Barreja els pebrots, els tomàquets, la barreja d'all, el julivert i les sardines picades i assaona al gust.

Omple l'amanida en una plata allargada i que sigui poc profunda o en llaunes de sardines buides, cobreix-ho tot amb les sardines senceres reservades i serveix.

## Notes

Els cigrons amb els tomàquets són una combinació interessant, ja siguin calents o freds. L'amanida mediterrània amb oli d'oliva i sardines és molt bona.

 [Recepta publicada per Joan C a Receptes.cat](#)

# Amanida de brots tendres amb formatge "feta"

## Ingredients

- Una bossa de brots tendres (n'hi han de molts tipus, això va a gustos).
- Un pot de formatge "Feta" a daus (el venen en oli i condimentat amb espècies).
- Un grapat d'olives negres.
- Una llauna petita de tonyina.
- Si es pot aconseguir, uns brots de fonoll marí (típic de les illes Balears).
- Oli d'oliva verge
- Vinagre de Mòdena
- Sal
- Mostassa de Dijon "a l'antiga" (amb els granets de mostassa).




 4 racions

## Elaboració

Rentem i escorrem bé els brots tendres.

En un bol, barregem l'oli d'oliva amb una mica de vinagre de Mòdena, sal i una cullerada petita de Mostassa de Dijon.

Ho afegim per sobre i ho remenem bé. Hi afegim la tonyina i ho tornem a remenar. Hi afegim les olives negres i el formatge "Feta" per sobre i uns brots de fonoll marí.

 10 min.

 Recepta publicada per Joan Cirera a [Receptes.cat](https://www.receptes.cat)

# Amanida d'espínacs amb mango i pernil d'ànec

## Ingredients

- Un manat de espínacs "baby" frescos
- Pernil d'ànec
- Un mango madur
- Avellanes
- Vinagre suau
- Oli

🍴 2 racions

## Utensilis

Motllo rodó o quadrat per emplatar

## Elaboració

Netejar bé els espínacs i escorre'ls.

Pelar el mango i tallar a làmines no gaire amples.

Agafar un motllo i fer capes de espínacs, mango i pernil d'ànec fins a tenir el motllo ple.

Treure el motllo, tirar les avellanes prèviament picades per sobre i amanir al gust.

🕒 15 min.



👤 Recepta publicada per Lidia Mar a Receptes.cat

# Amanida de crustacis amb farcellets de calamars

## Ingredients

- Fulles d'enciams variats
- Fulles d'escarola
- Fulles de canonges
- Fulles de ruca
- 2 llagostins
- 2 escamarlans
- 2 galeres
- 1 calamars mitjà
- 8 talls de bacó curat
- Oli d'oliva extra verge
- Sal
- Pebre
- Bàlsam de vinagre Mercè del Menescal



🍴 2 racions

## Elaboració

Netegeu els calamars i els feu a tires fines.

Agafeu 4 talls de bacó i els hi traieu la cotna, repartiu les tires de calamars pel damunt i enrotlleu. Reserveu-ho. Netegeu les fulles per fer l'amanida i escorreu-les. Feu un llit als plats.

Feu a tires fines la resta de talls de bacó, els poseu en una paella sense oli i els torreu. Els reserveu damunt d'un paper de cuina.

En una planxa ben roent poseu els llagostins, els escamarlans i les galeres. Peleu el marisc. Reserveu el suc dels caps. Poseu els farcellets a la planxa fins que siguin cuits. Esmicoleu la carn de les galeres.

Poseu pel damunt de l'amanida el bacó torrat i les galeres esmicolades, poseu seguidament les cues de llagostí i escamarlà. Pel voltant col·loqueu els farcellets.

Feu una vinagreta amb el suc dels caps, l'oli d'oliva, el bàlsam de vinagre, la sal i el pebre.

🕒 30 min.

👤 Recepta publicada per Jordi Mas Mongay a Receptes.cat

# Amanida de lleties

## Ingredients

- 1 pot de lleties gran
- mig pebrot vermell
- 3 tomàquets
- 3 pastanagues
- 1 ceba
- 3 ous durs
- julivert
- oli d'oliva, sal, vinagre de Mòdena

🌈 5 racions

## Elaboració

Es tallen les hortalisses ben menudetes i s'aboca en una font. També s'hi tiren les lleties.

Els ous durs es tallen també petits i s'hi tiren, juntament amb el julivert tallat menut. S'ameix al gust amb la sal, l'oli i el vinagre de Mòdena.

🕒 30 min.



👤 Recepta publicada per [Kro Kolomina](#) a [Receptes.cat](#)

# Amanida de bescuit i peix sec

## Ingredients

- 6 crostes de bescuit
- 2 o 3 trossos de peix d'escorxa sec (se'n pot comprar de ja preparat, envasat en oli)
- 2 tomates grosses ben madures
- 1 ceba
- 1/2 pebrera vermella
- 1/2 pebrera verda
- 1 grill d'all
- Oli d'oliva
- Sal

🍴 4 racions

## Elaboració

En primer lloc, torrareu (sense gens d'oli) el peix sec fins que la carn del peix agafi un color blanquinós. A continuació, el picareu amb una maça de morter a fi de poder-lo esfilagarsar ben menut (així s'aconsegueix separar millor la carn del cartílag). Una vegada heu fet aquesta operació, el posareu en un recipient fondo amb abundant oli d'oliva i hi anireu afegint la tomata, la ceba i la pebrera, tot tallat a trossos no gaire grossos, i l'all picat molt fi.

Per acabar, hi afegireu les crostes de bescuit trencades en 2 o 3 trossos cadascuna, prèviament passades per aigua (heu de tenir en compte no remullar massa el bescuit, a fi que no quedi estovat).

Quan tingueu tots els ingredients junts, els remenareu i hi afegireu sal i oli al vostre gust. Hi poden anar bé unes olives.



👩 Recepta publicada per [Laia Fontanet](#) a [Receptes.cat](#)

# Amanida de pasta freda

## Ingredients

- 400 g pasta curta (paquet especial on vénen diferents tipus de pasta)
- 4 tomàquets madurs
- 150 g de tonyina al natural
- 2 pebrots
- 3 ous cuits
- 16 olives sense pinyol
- 2 grans d'all
- 1 fulles d'alfabrega
- 2 cebollins picats
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre en gra al gust

🍴 4 racions



## Elaboració

Introduïu la pasta en una olla, juntament amb l'aigua necessària per cobrir-la.

Mentre la pasta es cou, tal·leu els tomàquets, els pebrots, els ous cuits i els cebollins a quadradets.

Introduïu la pasta en un bol, hi afegiu els ingredients tallats i ho amaniu amb oli, sal i pebre. Poseu-ho una estona a la nevera abans d'amanir.

🕒 30 min.

👤 Recepta publicada per [Jordi Garcia Miguel](#) a [Receptes.cat](#)



# Amanida de mongetes seques

## Ingredients

- 600 g de mongetes seques cuites i escorregudes
- 100 g de pebrot vermell
- 100 g de pebrot verd
- 200 g de ceba (tendra o seca, però millor tendra)
- 70 g d'olives negres sense pinyol
- 120 g d'oli d'oliva verge extra
- 40 g de vinagre de xerès
- Sal al gust

🍴 6 racions

## Elaboració

Un cop hem escorregut bé les mongetes, les posem en un bol gros i hi afegim la vinagreta amb la resta d'ingredients tallats ben petits i barrejats. L'amanida s'ha de servir freda i ben remenada. Si es vol, s'hi poden afegir fulles de menta o alfàbrega, bonic pel color verd i pel sabor refrescant d'aquestes plantes aromàtiques.

Recomanació: les mongetes, igual que la resta de llegums, és millor comprar-les a granel, ja cuites pel nostre carnisser, bacallaner, etc. No pas de pot, ja que tenen la pell més gruixuda i són més eixutes.

🕒 15 min.



👤 Recepta publicada per Jordi Garcia Miguel a Receptes.cat

# Amanida de cigrons amb bacallà

## Ingredients

- 200 grams de cigrons cuits (per 4 persones)
- 150 grams de bacallà dessalat i preparat per no coure'l
- 1 ou
- 1/2 ceba
- 1 pot d'olivada negra

## Per amanir:

- 2 tomàquets
- julivert
- 2 cullerades petites de vinagre de vi blanc
- 5 cullerades petites d'oli d'oliva



🍴 4 racions

## Elaboració

Es bull l'ou i es fa a quarts

La ceba es pela i es pica en juliana.

Un cop estan tots els ingredients preparats, es barregen en un bol.

A banda, pelarem els tomàquets, se'ls treuen les llavors i es trossegem.

Es pica el julivert, i es diposita per sobre el tomàquet. Ho salpembrem tot plegat.

Després s'incorporen el vinagre, l'oli i l'olivada. Un cop ben barrejat, ho abocarem per sobre l'amanida.

🕒 15 min.

👤 Recepta publicada per Jordi Garcia Miguel a Receptes.cat

# Amanida de lleties amb pop

## Ingredients

- 200 grams de lleties cuites
- 200 grams de pop cuit a la gallega
- 200 grams de patates (és opcional)
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell (millor petit)
- 1 ceba tendra
- oli d'oliva
- suc de llimona
- vinagre
- pebre vermell
- aigua
- tàperes
- pebre negre



🍴 3 racions

## Elaboració

Picar la ceba i els pebrots, tot ben petit.

Barrejar-ho en un bol gros amb les lleties i el pop.

Preparar la vinagreta amb l'oli, unes fulles d'alfabrega fresca, unes gotes de vinagre i un raig del suc de llimona, el pebre vermell i el negre (també s'hi pot posar una mica de pebre vermell picant), emulsionar amb l'aigua i afegir-hi les tàperes.

Amanir i decorar amb alfabrega. També podem posar-hi patates a rodanxes que hem cuit prèviament.

🕒 15 min.

👤 Recepta publicada per Jordi Garcia Miguel a Receptes.cat

# Amanida de canonges

## Ingredients

- 125 grams de canonges
- 140 grams de talls de pernil de gall dindi
- 215 grams de formatge mozzarella de búfala
- 100 grams de blat de moro dolç
- 40 grams d'ametlles, nous o ceba fregida
- Oli d'oliva verge extra
- Crema de vinagre balsàmic

🍴 2 racions

## Elaboració

Posem els canonges com llit a l'enciamera, tallar en tires el pernil de gall d'indi, tallar el formatge en petits trossos i col·locar els ingredients sobre els canonges.

Amaniu amb vinagre balsàmic, oli d'oliva verge extra i pebre al gust.

🕒 10 min.



👤 Recepta publicada per [Jordi Garcia Miguel](#) a [Receptes.cat](#)

# Amanida de favetes amb pernil i menta

## Ingredients

- 600 gr de faves tendres i petites
- Brots tendres d'escarola
- 1 ramet de fulles de menta
- Unes llesques de pernil
- Vinagreta
- Sal

🍴 3 racions

## Elaboració

Feu bullir les faves amb un ramet de menta, uns 20 minuts, escorreu-les i refredeu-les dins un bol amb aigua freda.

A part, talleu unes fulles d'escarola i el pernil a la juliana.

Barregeu-ho tot i amaniu-ho amb la vinagreta, feta dins el morter amb fulles de menta picades.

🕒 25 min.



👤 Recepta publicada per [Jordi Garcia Miguel](#) a [Receptes.cat](#)

# Amanida verda amb encenalls de pernil dolç i vinagreta de verdures

## Ingredients

- 1 bossa de brots tendres d'amanida variada
- 100 grams de pernil dolç
- 3 pastanagues
- 2 tomàquets d'amanida
- 1 ceba
- oli d'oliva i sal

## Per la vinagreta de verdures:

- 1 coliflor (uns brots)
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- una cullerada sopera de tàperes
- 1/2 ceba
- 1 tomàquet
- oli d'oliva
- vinagre i sal



🍴 2 racions

## Elaboració

Netegem els brots d'amanida variada.

Netegem i tallem les pastanagues i la ceba a rodanxes. Fem el mateix amb els tomàquets però els tallem a grills.

Tallem el pernil dolç a tires fines i fem rotllets molt petits.


Per servir posem l'amanida de base i els rotllets de pernil dolç amb la vinagreta de verdures per sobre.

Per l'elaboració de la vinagreta de verdures:

Comencem rentant molt bé els pebrots i el tomàquet i els brots de coliflor. Els piquem a quadradets. Pelem i

piquem també la ceba i barregem amb les verdures anteriors.

Li traiem a les tàperes la cua i les piquem finament incorporant-les al conjunt anterior. Reguem aquestes verdures amb un bon raig d'oli d'oliva i una mica de vinagre. Salem al gust i barregem el conjunt molt bé.

 15 min.

 Recepta publicada per Jordi Garcia Miguel a [Receptes.cat](https://www.receptes.cat)

# Amanida amb escarola, raves, magrana i encenalls de parmesà

## Ingredients

- 1 bossa d'escarola neta (brots tendres)
- 1 bossa de raves nets (sense fulles)
- 1 magrana ben madura
- formatge parmesà
- oli d'oliva i sal

🍴 3 racions

## Elaboració

Netegem una mica l'escarola i els raves, que partim pel mig.

Traiem la grana de la magrana.

Tallem uns encenalls de parmesà.

Ho posem tot en un bol amb oli i sal i ho remenem molt bé i ja es pot servir.



🕒 10 min.

👤 Recepta publicada per [Jordi Garcia Miguel](#) a [Receptes.cat](#)



# Amanida d'espínacs frescos amb anxoves i ou dur

## Ingredients

- 1 bossa de brots tendres d'espínacs nets
- 3 ous
- 1 pot o llauna d'anxoves
- oli d'oliva
- sal

🍴 3 racions

## Elaboració

Posem aigua a bullir i quan arrenqui el bull, tirem els 3 ous i els deixem bullir uns 7 o 8 minuts i els retirem. Els pelem i partim pel mig. Hi posem una mica de sal i oli i els reservem.

Agafem el espínacs, els rentem una mica i els escorrem molt bé.

Obrim el pot d'anxoves i les traiem mirant que portin poc oli (podem posar-les damunt de paper de cuina per absorbir millor l'oli que portin).

Muntem el plat posant de base els espínacs i a sobre l'ou dur i les anxoves.

També queda bé rallar-hi tomàquet madur (opcional).

🕒 10 min.



👤 Recepta publicada per [Jordi Garcia Miguel](#) a [Receptes.cat](#)

# Amanida de mango, pinya i llagostins amb salsa tàrtara

## Ingredients

- 1 mango gran
- 300 grams de pinya natural
- 6 llagostins
- Brots tendres variats per amanida
- Oli d'oliva i sal

## Ingredients per la salsa tàrtara:

- 200 grams de maionesa (llauna)
- 1 ou cuit
- 25 grams de tàperes
- 25 grams de cogombrets
- 50 grams de ceba
- 1 culleradeta de mostassa i julivert picat



 2 racions

## Elaboració


Fem els llagostins en una paella amb una mica d'oli d'oliva i sal (4 minuts). Els pelem i reservem les cues. Tallem el mango i la pinya a daus i preparem l'amanida.

## Elaboració de salsa tàrtara:

Piquem molt finament les tàperes (lleugerament escorregudes), els cogombrets en vinagre, la ceba i l'ou dur. Incorporarem aquests ingredients a la maionesa i afegim julivert picat i la mostassa.

## Emplatem:

Ho barregem tot en un bol i servim amb l'amanida com a base i amb la fruita, els llagostins i la salsa per sobre.

 25 min.

 Recepta publicada per Jordi Garcia Miguel a [Receptes.cat](https://www.receptes.cat)

# Amanida de canonges i fruits secs amb formatge caramelitzat i vinagreta de mel i mostassa

## Ingredients

- 1 sobre d'amanida verda de canonges/ruca
- 1 grapat de nous
- 1 grapat de panses
- 1 grapat de pipes pelades
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 llaunes de tonyina
- 6 talls de formatge de cabra
- 8 tomàquets (tipus cherry)
- Una mica de sucre

## Per la vinagreta:

- 2 cullerades de mostassa
- 2 cullerades de mel
- 1 raig de vinagre de Mòdena
- Sal



## Elaboració

Utilitzarem una barreja de canonges i ruca per fer la base de l'amanida.

A sobre repartirem els tomàquets, les pipes pelades, les panses i els trossos de nous. No cal picar-ho, només trencant les nous amb les mans és suficient.

Afegirem una llauna de tonyina escampada per sobre (la tonyina és opcional).

La vinagreta la farem amb una barreja de mostassa i mel a parts iguals i una mica de vinagre de Mòdena.

Finalment, decorarem amb tres talls de formatge de cabra que flamejarem amb una mica de sucre.

Si no teniu l'aparell de flamejar, ho podeu fer amb la pala de crema tradicional o fins i tot posar el formatge en una paella ben calenta (però s'ha d'anar ràpid).

Salar al gust i tirar un raig d'oli d'oliva verge extra per sobre.

🕒 30 min.

## Notes

Per fer aquest plat utilitzarem una barreja de canonges i ruca.

En català es diu: canonges, dolceta, dolcetes, enciam de la Mare de Déu, enciamets de la Mare de Déu, herba dels canonges, margarideta, margaridetes, margaridoia, margaridoies, marietes.

En fi, com vulgueu, vaja.

Aquesta amanida és molt bona i molt sana...i la vinagreta està tremenda. De veritat, feu-me cas i proveu-la. A més, és molt senzilla de fer. És baixa en colesterol i rica en omega 3 (podeu prescindir del formatge també).

 Recepta publicada per [Albert Vilas](#) a [Receptes.cat](#)

# Amanida de formatge de cabra amb poma, panses i pinyons

## Ingredients

- Enciam de fulla de roure, o mesclum, o enciams variats
- 1 poma golden
- 50 grams de panses
- 50 grams de pinyons
- 4 torrades rodones
- 4 talls de formatge de cabra
- Oli d'oliva verge
- Sal
- Vinagre de Mòdena
- Mostassa en gra
- Reducció de vinagre de Mòdena(opcional)

 4 racions



## Elaboració

Mentre preparam l'amanida posem cadascun dels talls de formatge de cabra sobre una torrada i ho posem al forn a gratinar perquè es fongui lleugerament. Quan el formatge agafi un color daurat per sobre ja tenim la torrada a punt.

Mentrestant podem rentar l'enciam i tallar-lo a trossets petits o en juliana.

Tallem la poma golden a daus petitets.

Barregem l'enciam amb la poma, les panses i els pinyons.


Preparem una vinagreta amb l'oli d'oliva verge, sal, vinagre i la mostassa en gra, tot ben remenat.

Tirem la vinagreta per sobre de la barreja d'enciam i ho tornem a remenar bé.

Distribuïm l'enciam en quatre plats i hi tirem una mica més d'oli per sobre si ens agrada ben amanit.

Finalment hi posem a sobre la torrada amb el formatge.

Si tenim a l'abast una mica de reducció de vinagre de Mòdena el podem utilitzar per decorar el plat, i ja està llest per servir.

 15 min.

 Recepta publicada per La Gamba Astronauta a [Receptes.cat](https://receptes.cat)

# Ensalada de cigrons amb vinagreta de soja i mel

## Ingredients

- Un pot gran de cigrons cuits que estiguen tendres
- Un bon grapat de tomaques de cirera tallades per la meitat
- Una llandeta de panís (blat de moro)
- Un cogombre tallat a daus
- Una llandeta d'olives negres sense pinyol tallades per la meitat
- Un avocat madur tallat a daus
- Un bon grapat de gambes pelades cuites
- Dues cullerades de salsa de soja ecològica
- Dues cullerades d'oli d'oliva
- El suc de mitja llimona
- Unes gotes de gingebre ratllat i escorregut
- Una culleradeta de mel



🍴 4 racions

## Elaboració

Es renten els cigrons i s'escorren.

Es posen en un bol amb tots els ingredients.

Per a fer la vinagreta es barreja la salsa de soja, l'oli, el suc de la llimona, les gotes de gingebre i la mel. S'emulsiona amb unes varetes, s'amaneix l'ensalada i es barreja amb compte que no es trenque l'avocat.

Se serveix ben fresqueta.

🕒 15 min.

👤 Receita publicada per [Asela Masià](#) a [Receptes.cat](#)



# Amanida d'endívies amb figues i pernil cuit

## Ingredients

- 3 endívies
- 4 llesques de pernil cuit
- 4 figues fresques
- Una mica de vinagreta (oli d'oliva verge, vinagre de vi blanc i pebre blanc mòlt)
- Una mica de sal
- Una mica de pebre negre mòlt

🍴 4 racions

## Elaboració

Rentem les figues, les escorrem i les fem en quatre talls.

Escalfem el forn a 180 graus i posem les figues durant 20 minuts.

Rentem i escorrem les endívies. Els hi tallem el petit tronc i les tallem a rodelles.

Agafem les llesques de pernil i en fem trossos.

Ara anem a emplatar, en una plata per servir hi posem els ingredients escampats i barrejats.

Per últim, amanim el conjunt amb una mica de vinagreta i salpebrem una mica.

🕒 40 min.

## Notes

Si és a l'hivern, aquesta amanida es pot escalfar una mica i també és molt bona.

A l'estiu agrada més tèbia o deixada refredar.



👤 Recepta publicada per [Jordi B.N.](#) a [Receptes.cat](#)