

PROPOSTES DE PLATS PER ALGUN SOPAR DE JUNY

Amanida de lleties

Ingredients

400 g de lleties cuites (tipus caviar o la que us agradi)
1 carbassó, 1 pastanaga, 1 albergínia
Oli d'oliva verge extra, sal, pebre negre
250 g d'iogurt d'ovella o grec
Suc de ½ llimona
Mostassa, vinagre de poma, canyella, pebre vermell

Preparació

Prepareu les hortalisses: En una safata de forn poseu el carbassó, la pastanaga i l'albergínia, tallat a daus, amb un raig doli i un xic de sal, a 200°C, fins que estigui cuit al dente.

Prepareu la salsa d'iogurt: en un bol barregeu el iogurt, 2 cullerades d'oli d'oliva, el suc de llimona i un xic de sal i pebre.

Prepareu les lleties: amaniu les lleties cuites amb 4 cullerades d'oli d'oliva, 1 culleradeta de mostassa, 2 cullerades de vinagre de poma i un xic de canyella, de pebre vermell i de sal.

Emplateu amb 1 cullerada de salsa d'iogurt, 2 cullerades de lleties amanides, 1 cullerada de les hortalisses cuites i un grapat d'olives verdes trencades.

Amanida de mongetes del ganxet

Ingredients

400 g de mongetes del ganxet cuites
2 albergínies, 2 pebrots i 2 cebes
Bacallà esqueixat dessalat
Olives negres
Oli d'oliva verge extra i sal

Preparació

Escaliveu al forn o a la barbacoa les albergínies, els pebrots i les cebes. Un cop escalivades, peleu-ho i talleu a tires petites. Amaniu-ho amb un bon raig d'oli d'oliva i un xic de sal.

Comproveu que el bacallà esqueixat està al punt de sal que us agrada i esquexeu-lo a talls petits i amaniu-lo amb oli d'oliva.

Barregeu els cigrons amb l'escalivada, el bacallà i les olives.

Amanida de cigrons

Ingredients

400 g de cigrons cuits
Fulles tendres d'espínacs netes i tallades en julianna
1 pastanaga pelada i tallada a daus
1 tomàquet cor de bou o de montserrat, net i tallat a daus
2 ous durs, pelats i tallats a vuitens
Anacards crus o torrats al forn o paella
Tahini (pasta de sèsam), aigua, suc de ½ llimona, oli d'oliva verge extra i sal

Preparació

Prepareu la salsa: barregeu 40 g de tahini amb el suc de de ½ llimona i 4 cullerades d'oli. Ajusteu la textura amb un xic d'aigua i salpebreu al gust.

Barregeu els cigrons amb les fulles d'espínacs, la pastanaga i el tomàquet. Per sobre hi poseu els talls d'ou dur. Ho amaniu amb la salsa de tahini i hi afegiu els anacards.