

AMANIDA COMPLERTA

Ingredients

Enciam 90 g

Ceba 0'3 g

Pastanaga ... 10 g

Poma 0'10g

Olives 0'05g

Oli d oliva 5 g

Vinagre 0,3 ml

Sal 0,3 g

Preparació

Cal netejar les verdures amb abundant aigua i varies vegades fins que estiguin ben netes

Posar-les amb remull amb aigua i lleixiu (2cullerades café x litre) durant 10 minuts

Esbandidir i trossejar

Afegir la poma tallada petita i les olives

Posar a les plates de servir i amanir amb oli vinagre i sal

AL.LERGENS

No conte al lergens