



Amanida de Pèsols i Faves a la menta

Ingredients:

600 g de faves desgranades, molt petites i tendres
100 g de pèsols desgranats
125 g de pernil curat
1 ceba tendra
1 cor d'enciam
2 dl d'oli d'oliva verge extra
Sal en escates



Preparació: Escaldeu les faves amb aigua bullent i sal. Si són molt tendres, amb 1 minut, n'hi ha prou; si són un xic més granades, els hi caldrà el doble de temps. Si són encara més grans, compreu-ne el doble, escaldeu-les, refredeu-les en aigua i gel i repeleu-les. Reserveu les faves a la nevera. A la mateixa olla, bulliu els pèsols entre 2 i 4 minuts, depenent de la mida. Refredeu-los en aigua i gel, reserveu. Munteu l'amanida amb les faves repelades distribuïdes als plats amb els pèsols. Intercaleu unes fulles de cor d'enciam i unes fulles de menta. Poseu-hi el pernil curat pel damunt, unes rodelles de ceba tendra i amanieu amb un pols de sal i un raig d'oli d'oliva verge extra. Acabeu amb unes escates de sal.

El consell: aprofiteu les tavelles de pèsols i faves per fer un brou vegetal. Podeu afegir-hi uns retalls de pastanaga i algun bolet.