

AMANIDA DE PRIMAVERA

INGREDIENTS

1 escarola de cabell d'àngel
12 espàrrecs
12 maduixots del Maresme
4 nespres
4 gerds
4 ravenets
porradell
sal en escates
oli d'oliva verge extra d'oliva
40 g d'ametlles filades

PREPARACIÓ

1. Renteu l'escarola i trenqueu les fulles a talls petits.
2. Escaldeu les puntes d'espàrrecs durant 1 minut amb aigua bullent. Refredeu-los i talleu-los per la meitat.
3. Renteu els ravenets i talleu a rodelles fines.
4. Renteu els maduixots, traieu el peduncle i talleu a daus.
5. Torreu les ametlles filades.
6. Per muntar l'amanida, poseu una base d'escarola i al damunt, col·loqueu-hi els daus de maduixot, els daus de nespres pelats i sense granes, els gerds tallats per la meitat, els ravenets a rodelles les figes dels espàrrecs i les figes de porradell tallades.
7. Amaniu amb unes escates de sal i un bon raig d'oli.
8. Acabeu amb els filets d'ametlla torrats.

Tot s'aprofita !

Aprofiteu la tija dels espàrrecs per fer un bon brou per un arròs o saltegeu-les i poseu-les a dins d'una truita d'espàrrecs i all i julivert.