

rebost

VEP!
Com anam?

Ensalada pagesa

INGREDIENTS:

- 3 patates grosses
- 2 pebres vermells
- 1 pebre verd
- 1 ceba tendra
- 3 tomàtiques madures
- 100 grams de peix sec amb oli
- 100 grams de crostes de pa pagès
- oli d'oliva verge
- sal



PROCEDIMENT:

- Primerament, torrarem els pebres vermells dins del forn a 180° durant 30-40 minuts.
- Paral·lelament, bullirem amb aigua i sal les patates senceres i sense pelar durant 15 minuts.
- En ésser cuites les patates, les traurem i deixarem que refredin.
- Llavors, pelarem les patates, les xaparem a bocins i les ficarem dins d'un ribell.
- Un pic cuits els pebres, deixarem que refredin també i, a continuació, els pelarem, els hi llevarem les llavors i els xaparem a daus.
- Tot seguit, prepararem les verdures crues: pelarem i xaparem a làmines la ceba tendra i farem a daus les tomàtiques i el pebre verd.

rebost

VEP!
Com anam?

- Llavors, esbocinarem les crostes de pa i les remullarem, volta i volta, amb aigua.
- A continuació, incorporarem les verdures, el pa mullat i el peix sec (esmicolat i amb el seu oli) dins del ribell.
- Finalment, salpebrarem i adobarem amb oli l'ensalada al gust.
- Bon profit!