Amanida d’alvocat i patates

De l’alvocat se’n diu que és la mantega de bosc, és un ingredient antienvelliment que reforça la sang i conté vitamines rejuvenidores A i E. Que combinarem amb un bol de patates riques en vitamina C, completant una amanida amb excel.lents beneficis per la pell. La cansalada i la mostassa de Dijon en gra decideixen el sabor.

Per 4 persones
Temps: 60 min
Ingredients:

- – 1 alvocat
- – 2 patates
- – 1 tall de cansalada gruixudet
- – 1 cullerada de julivert picat
- – 1 culleradeta de mostassa
- – 1 cullerada d’oli d’oliva verge extra
- – 1 culleradeta de vinagre de vi blanc
- – Sal i pebre negre

Elaboració:

PAS 1: Es pelen i bullen les patates. Un cop fredes es tallen a trossos. De l’alvocat treiem la pell amb una cullera, la llavor i tallem a bocins petits.

PAS 2: Fem una vinagreta amb la mostassa, l’oli, el vinagre, sal i pebre.

PAS 3: Tallem la cansalada a bocinets d’un centimetre i la fregim a la paella.

PAS 4: Posem les patates i l’alvocat en un bol i hi afegim la cansalada, el julivert i la vinagreta. Remenes bé i ja pots servir.

Bon Profit!