AMANIDA DE MADUIXES AMB ALFÀBREGA, RÚCULA I ARRÒS NEGRE



Aquesta amanida de maduixes amb alfàbrega, rúcula i arròs negre és deliciosa i fàcil de fer. S'acompanya amb un senzill amaniment balsàmic i s'hi escampa formatge de cabra esmicolat pel damunt . Una bonica incorporació a la vostra reunió a l'aire lliure.

En aquesta senzilla amanida de maduixes destaca les maduixes fresques de temporada. Juntament amb rúcula picantona, alfàbrega fresca, arròs negre amb nou i formatge de cabra esmicolat, s'acompanya d'un amaniment de vinagre balsàmic.

D'alguna manera, els sabors funcionen amb amor i l'arròs negre dóna una mica de pes a l'amanida, així com alguns

nutrients afegits. Però sabeu que l' arròs negre es pot substituir fàcilment per arròs salvatge, farro o quinoa si ho preferiu.

Aquesta amanida colorida i dramàtica és perfecta per servir a les reunions de primavera a l'aire lliure, o un dinar o un sopar especial.

No dubteu a preparar l'amanida de maduixes per endavant i amaniu-la just abans de servir-la.

Fes una presentació cuidada, només assegureu-vos de separar la rúcula. Al emplatar-lo, feu un llit de rúcula a la part inferior, col·locant la part d'arròs de maduixa per sobre, perquè la rúcula no quedi massa embrutada. També podeu presentar-ho en bols de fang per obtenir un efecte espectacular.

Gaudeix de l'amanida de maduixes i fes-nos saber què en penses als comentaris a continuació.

Bon cap de setmana,

Sense gluten, vegà

Amanida de rúcula de maduixa amb alfàbrega, arròs negre i formatge de cabra

Amanida de rúcula de maduixa amb alfàbrega i arròs negre … amb formatge de cabra i un senzill amaniment d'auró balsàmic.

Per 8 racions
Temps: Temps total 15 minuts: Temps de preparació 15 minuts, Temps de repòs 0 minuts.

Ingredients:

- 4 tasses d’arròs negre cuit (o arròs sub salvatge, quinoa, farro)
- 450g de maduixes, tallades i tallades a quarts
- 4 cebetes- tallades a rodanxes
- ¼ tassa de cintes d’alfàbrega
- ½ tassa de julivert italià picat
- 3 unces de rúcula (dos grapats grans)
- **opcional:** 1/4-½ tassa de formatge de cabra esmicolat , 1/4 tassa de fruits secs torrats (ametlles picades o pacanes)

Amaniment:

- ¼ tassa d’oli d’oliva
- 2 1/2 cullerades de vinagre balsàmic de mòdena
- ½ culleradeta de sal i pebre, més al gust.



Elaboració:

PAS 1: Col·loqueu l’arròs negre , les maduixes, les cebolletes, el julivert italià en un bol.

P**AS 2:** Aboqui els ingredients de l’amaniment per sobre i remeneu-ho bé. Rectifiquem de sal i pebre i tasteu, ajustant si cal.

PAS 3: Just abans de servir, tireu-hi la rúcula i poseu-hi els fruits secs opcionals i el formatge de cabra esmicolat .

Bon profit!



