

Amanida d'estiu mediterrània



Aquesta amanida d'estiu és molt complerta i segons la quantitat que et posis et farà de plat únic o la poses al mig com acompanyament.

Porta de tot, llegums, verdura verda, formatge, espècies i en resulta una amanida fresca per aquesta època de l'any.

Cuineu les lletnies, la remolatxa i el cuscús el dia abans o el matí del mateix dia que voleu servir l'amanida. Els ingredients cuinats necessiten almenys 4 hores per marinar i/o refredar a la nevera. Un àpat abundant però refrescant mentre es pon el sol.

Podeu substituir els pinyons rostits pel formatge de cabra com a opció vegana. Pots substituir el carbassó per altres verdures d'estiu com mongetes verdes, carabassa groga, pebrots vermells, blat de moro, etc. Si ja en tens cuit, només cal afegir-los a la marinada de lletnies.

En quant al cuscús, normalment està fet amb blat així que l'haureu d'agafar sense gluten en alguna tenda especialitzada (p.e. Naturitas)

L'espècia hing la podeu trobar a la Boqueria a Barcelona i aprofiteu per carregar-vos de totes les espècies que us agradin i pebrotets super picants si no sou d'allí com nosaltres que som de Reus. El viatge val la pena i el mercat i totes les parades que trobaràs t'enamoraran per sempre de la Boqueria.

Tot i que la remolatxa té un punt picant (efecte post-digestiu), també tenen un punt dolç (gust) i a més te una energia refrescant. La seva gran qualitat ajuda a afegir la humitat necessària al tracte digestiu. Els grans efectes del formatge, la remolatxa, i el cuscús serveixen per contrarestar les qualitats lleugeres i aspres de les verdures de fulla verda i la rugositat de les llenties. L'efecte general d'aquesta amanida és l'equilibri a l'estiu fresc i refrescant.

Aquesta amanida d'estiu té una sèrie de passos, però els resultats valen la pena! Alguns aliments es poden preparar amb antelació. Perfecte per a una nit d'estiu al pati.

En quant als doshas, Pitta en pot gaudir i Kapha menjar amb moderació.

Sense gluten, vegetarià i vegà (opcional)

Amanida d'estiu mediterrània

Per 2 plats generosos o 4 com acompanyament

Temps: Temps total 4 hores 55 minuts: Temps de preparació 30 minuts, Temps de cuina 25 minuts, Temps de refrigeració: 4 hores.

Ingredients:

- 3-4 tasses de fulla d'enciam al gust
- 1 tassa de llenties
- 1 carbassó tallat a tires fines de 3cm de llarg i 1 d'ample aprox. o al gust
- 6-8 escalunyes
- 1 tassa de cuscús sense gluten
- 1 remolatxa crua o cuïta
- 6 cullerades de formatge suau de cabra o rodanxes de rulo(substituir per un grapat de pinyons torrats per fer-la vegana)
- Pebre negre molt al moment
- Coriandre fresc picat fi
- 1 pessic de hing (una espècia molt utilitzada a la Índia, de la família del fonoll)
- 1/4 de tassa de fonoll
- 2 cullerades d'anet
- Vinagre d'arròs
- Oli d'oliva verge extra
- Oli de girasol
- Julivert picat
- Suc de 1/2 llimona
- Sal i pebre negre molt fresc
- 1 alvocat petit
- Suc de llima

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Aboqueu les verdures amb la salsa d'alvocat i poseu-les en un plat o un bol. A continuació, poseu les llenties, el cuscús i la remolatxa (vegeu les receptes a continuació) a sobre de les verdures aman

PAS 2: Deixeu caure el formatge de cabra per cullerades o rodanxes al voltant del plat. Tritureu una mica de pebre per

sobre i empolseu-ho amb coriandre picat.

Marinada de llenties i verdures

PAS 1: Cuina a foc lent durant 20 minuts 1 tassa d'aigua, 1/4 de tassa de llenties i 1 pessic de hing.

PAS 2: Mentres es cuina, barregeu 1/4 de tassa de fonoll picat i 2 cullerades d'anet amb una mica de sal i pebre, 1 cullerada de vinagre d'arròs i 2 cullerades d'oli d'oliva.

PAS 3: Salteja lleugerament 1/2 tassa de carbassó amb escalunyes picades, oli de girasol i rajolí de vinagre d'arròs (si no hi estàs acostumat, més val ser prudent).

PAS 4: Refreda les llenties i el carbassó, després barrejar tots els ingredients i deixar marinar a la nevera durant la nit o mínim durant 4 hores.

Cuscús

PAS 1: Saltejar 1/2 tassa de cuscús amb 2 culleradetes d'oli de girasol durant 2-3 minuts. Afegiu 3/4 de tassa d'aigua, deixeu-ho bullir i reduïu el foc a foc lent durant 10-15 minuts.

PAS 2: Remeneu-ho amb 2 cullerades de julivert picat, suc de 1/2 llimona, 1/2 culleradeta de sal i 1/4 culleradeta de pebre. Es pot utilitzar calent o preparar amb antelació i refrigerar.

Cuinant les remolatxes

PAS 1: Agafeu una remolatxa vermella o daurada de mida mitjana a gran i tal·leu-la a quarts. Peleu la capa exterior dura. Cuini els quarts al vapor en una paella coberta amb una cistella de vapor i 1 polzada d'aigua durant 20 minuts, fins que estiguin fets. Deixeu refredar.

PAS 2: Tal·leu-lo a trossos d'1 ditet i reserveu-lo a la nevera

fins que estigui llest per muntar l'amanida.

Amaniment d'alvocat

PAS 1: Tallar l'alvocat per la meitat, traieu la carn amb una cullera sopera i poseu-la en una batedora. Afegiu-hi 1 cullerada de suc de llima, 2 cullerades de vinagre d'arròs, 1/2 tassa d'oli d'oliva, 1 cullerada de julivert picat i 1 cullerada de coriandre picat. Ara toca barrejar fins que quedi homogeni i ben barrejat, després amaniu-ho amb sal i pebre molt fresc.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

