

Espinacs verds amb Gorgonzola



Encara que ja estiguem damunt de festes i vingui de gust una cuina més calentona, per una bona alimentació, hem de menjar un cop al dia verdura cuita i verdura crua. És una recepta d'aquelles que entren per la vista i fan més festiva la taula per si la vols afegir a algun dels menú de Nadal. És una amanida de colors vibrants, textures variades i gustos contrastats i deliciosos.

Es tracta d'una amanida ràpida i deliciosa que només triga vint minuts a preparar-se.

Sense gluten, vegetarià, cuina ayurvèdica

Per 4 persones

Temps: 20 minuts

Ingredients:

- 1 kg d'espinacs rentats i tallats (amargs, astringents)

- $\frac{1}{4}$ tassa de raves a rodanxes (picant)
- $\frac{1}{2}$ tassa de formatge Gorgonzola esmicolat (dolç i àcid)
- $\frac{1}{2}$ tassa de nabius o groselles seques (dolces, àcides, astringents)
- 1 tassa de nous vidrades amb mel, opcional: la recepta segueix (dolça)

Nous de vidre mel, opcional

- $\frac{1}{2}$ culleradeta de margarina (dolça)
- 1 tassa de trossos de nous (dolça)
- 1 cullerada de mel (dolça)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Escalfeu ela margarina en una paella. Tirar les nous i sofregir durant dos minuts o fins que estiguin daurades.

PAS 2: Retirar del foc. Afegir la mel i arrebossar bé les nous. Deixeu refredar completament abans d'utilitzar.

PAS 3: Col·loqueu tots els ingredients de l'amanida junts i disposeu-los en plats.

PAS 4: Afegir una mica de sal a l'amaniment afegeix aquest gust per fer que l'amanida sigui un plat de sis sabors. Aquí hi ha algunes maneres d'adaptar aquesta recepta amb amaniments per equilibrar el vostre dosha:

- **Vata:** Trieu un amaniment de llavors de rosella (dolç) o un amaniment d'amanida fet amb una base d'oli d'oliva o oli de sèsam.
- **Pitta:** un amaniment dolç o astringent fet amb oli d'oliva ajudarà a pacificar Pitta. A més, proveu d'afegir alvocat (dolç, astringent).

- **Kapha:** prova un amaniment de mostassa de Dijon (picant) o el teu amaniment d'amanida picant preferit. Reduïu o elimineu completament el formatge Gorgonzola i afegiu-hi mitja tassa de mongetes cuites (astringents).

Si teniu curiositat per la cuina ayurvèdica, a la columna de la dreta trobareu una mica d'informació i un test per saber quin és el vostre dosha predominant. A mi em va sorprendre com em va encertar el que em cau bé i el que em costa digerir.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

