Una amanida de salmó fumat, alvocat i bulb de fonoll que és una festa

Aquesta amanida de salmó fumat, alvocat i fonoll amb salsa cremosa d'anet em recorda una mica a una amanida que em van fer una vegada en un restaurant però amb verdures més verdures saludables. L'enciam trocadero és un bon suport per a l'amaniment, però aquí també funcionen bé els brots tendres o el de fulla de roure. Els cogombres o els raves afegeixen un cruixent deliciós i les tàperes afegeixen una mica de profunditat satisfactòria.

Però el que més m'agrada d'aquesta amanida de salmó és el de bulb de fonoll ben pelat, tan refrescant i cruixent alhora que afegeix un subtil sabor a anís. Tan deliciós amb el salmó!

Si hi voleu afegir algun germinat, proveu les pipes pelades,

són una delícia: afegiu-hi un saborós sabor de nou.

L’amaniment cremós d’anet és fàcil de fer i té un gran sabor, però si prefereixes quedar-te amb una opció més baixa en calories o sense lactis, només has de posar oli d’oliva , suc de llimona, anet fresc, sal i pebre.

La recepta d’amanida de salmó fa dues porcions abundants de mida d’entrada, però l’amaniment és suficient per a quatre, així que acabaràs amb una mica d’amaniment addicional, perfecte per posar en un petit bol a taula i sucar-hi verdures.

M’agrada utilitzar un salmó fumat d’estil més sec per a aquesta recepta, però és opcional.

La truita i el bacallpa fumats també són bons aquí.

Sense gluten

Amanida de salmó, alvocat i fonoll

Per 2 persones
Temps: 15 minuts
Ingredients salsa cremosa d’anet (surt per 4 persones):

- ⅓ Tassa de maionesa
- 1/3 Tassa de crema agra
- 1 Cullerada d’oli d’oliva
- 2 Cullerades de suc de llimona
- 2 Grans d’all, ben picats, utilitzeu una premsa d’all
- 1/3 Tassa d’anet fresc, picat
- 1/4 Culleradeta *abundant de* sal
- 1/4 Culleradeta de pebre fresc trencat

Ingredients per l’amanida:

- 1 Enciam trocadero (o brots tendres o fulla de roure o una altra barreja), fulles trencades
- 1 Cogombre turc, a rodanxes (o 2 – 3 raves)

- 1/2 Bulb de fonoll, tallat a rodanxes fines
- 100 a 150gr Salmó fumat o truita o bacallà fumat
- 1/4 Tassa de ceba vermella a rodanxes fines
- 2 Cullerades de tàperes
- 1 Alvocat, tallat a rodanxes
- Pipes de gira-sol, més anet, més alguna altra espècie que us agradi

Elaboració:

PAS 1: Feu l'amaniment: Poseu els ingredients de l'amaniment (excepte l'anet) en un bol o pot i bateu-ho fins que quedi suau i, a continuació, barregeu-hi l'anet. Deixar de banda. L'amaniment serà suficient per a 4 amanides, així que guarda la resta a la nevera. També és ideal per sucar i per a plats de verdures.

PAS 2: Feu l'amanida: Poseu en un bol gran l'enciam, el bulb de fonoll, el cogombre, el salmó fumat, la ceba vermella i les tàperes . Remeneu-ho i, a continuació, afegiu-hi prou salsa per cobrir, aproximadament la meitat del que heu fet, remenant suaument.

PAS 3: Tasteu de sal i pebre, afegint-ne més al gust. Podeu posar-hi l'alvocat i els germinats en aquest punt, o dividir l'amanida i utilitzar-los com a guarnició.

PAS 4: Si guarniu amb l'alvocat, espolvorejar amb sal i pebre o qualsevol altra espècie.

Bon profit!