



## Amanida Cèsar

### **Ingredients per a 4 persones**

2 petxugues de pollastre  
2 enciams tous  
Daus de pa torrat al forn a 150 graus  
1 iogurt natural  
Vinagreta de mostassa de Dijon  
12 anxoves

### **Elaboració de l'amanida**

Per al pollastre, podem aprofitar algun tros que ens hagi sobrat del dia abans, o sinó el podríem fer a la planxa, bullit amb un caldo de verdures, etc.

Per a la vinagreta de mostassa, en un bol hi fem una cullerada sopera de mostassa unes gotes de llimona i anem tirant oli de mica en mica perquè es vagi lligant. Tirem una mica de la mostassa dintre del iogurt i ho ben barregem.

Els enciams els ben netegem i els tallem a tires fines i llargues.

Per al muntatge del plat posem l'enciam a sota, les anxoves les tallem per la meitat i les diposem a sobre, igualment amb els daus de pa, el pollastre tallat a trossos i per acabar la maionesa de iogurt.

Nota: aquest tipus d'amanida té diferents variants. Depenent del que tinguem, hi podem ficar més o menys coses, si a casa tenim alguna cosa més per tirar també se li pot afegir.



## Amanida d'alvocat, ceba i tomàquet

### Ingredients per a 4 persones

4 alvocat madurs  
2 cebes tendres  
4 tomàquets  
2 ous durs  
vinagre de Jerez  
oli d'oliva verge

### Elaboració de l'amanida

Començarem escaldant els tomàquets uns 10 segons amb aigua bullent i de seguida els refredarem amb aigua amb gel, els pelarem, els tallarem en 4 parts i traurem les granes de l'interior. Seguidament els tallarem primets i llargs, els reservarem.

La ceba tendra la tallem a "juliana" i la posem uns 10 minuts en aigua amb gel i sal. Passat el temps l'escorrem i la reservem.

Els alvocats, els obrim per la meitat amb molt de compte de no fer-nos mal, treurem els pinyols, els pelarem i els tallarem a tires fines de llarg.

Amanim per separat els ingredients, la ceba amb oli vinagre i sal, deixant-ho al punt, el tomàquet igual, i el alvocats amb oli, vinagre sal i pebre blanc.

En un plat sobreposarem els 3 ingredients amb una mica de gràcia i ho podem acabar amb un raig d'oli d'oliva verge.

Nota: en aquesta amanida hi podríem posar més ingredients, depenent del gust de cadascú, unes olives d'aragó, etc...



## Amanida de pasta amb greix de pernil ibèric i pernil ibèric

### Ingredients per a 4 persones

600 gr. de pasta de colors

150 gr. pernil ibèric

greix de pernil ibèric

### Elaboració de l'amanida

Posarem a bullir aigua amb sal i quan arrenqui el bull hi tirarem la pasta. Depenent del tipus de pasta que sigui, hi estarà més o menys estona, l'hem de deixar al dente. Trascorregut el temps la refredarem en aigua amb gel i sal.

El greix de pernil el tallarem a trossos petits, el posarem en una paella a foc suau, així aconseguirem que es desfaci el greix i no se'ns cremi.

Escorrerem la pasta que teníem amb aigua i gel. El pernil ibèric, el tallarem a trossos petits que afegirem dintre de l'amanida, juntament amb el greix de pernil que ja tindrem desfet. La rectificarem de sal, segurament no farà falta molta sal, en haver-n'hi al pernil ibèric.

Nota: en aquesta amanida també hi podríem afegir algun tipus de fruit sec, com podrien ser pinyons, nous, etc.



## Amanida de contrastos

### **Ingredients per a 4 persones**

1 Escarola "frisé"  
40 gr. de pa tallat a dauets i torrat al forn a 150 °c  
50 gr. de mango  
40 gr. de maduixots  
100 gr. de maduixeta  
50 gr. de pinya, poma, etc.  
100 gr. de llonganissa bona  
100 gr. de pernil ibèric  
40 gr. de formatge parmesà  
50 gr. de pinyons torrats al forn a 100 °c  
50 gr. de panses reduïdes amb oporto

### **Ingredients per la vinagreta de mostassa antiga**

1 c/s Mostassa "pommery"  
200 cl. d'oli d'oliva verge 0,4° d'acidesa màxima  
½ Suc de llimona  
10 gr. de sal

Posarem en un bol la mostassa, la sal, el suc de llimona i, a continuació, hi anirem incorporant l'oli amb una batidora fent que quedi emulsionat.

### **Ingredients per l'oli de parmesà:**

100gr de formatge parmesà  
200 cl. d'oli d'oliva verge 0,4° d'acidesa màxima  
Ajuntarem l'oli i el parmesà, ho passarem tot junt pel túrmix fins que ens quedi ben fi.

### **Elaboració de l'amanida**

Començarem netejant i tallant totes les verdures. A continuació tallarem el mango, el maduixot i la poma el màxim d'iguals. També tallarem el pernil, la llonganissa, però els tallarem primets i llargs "juliana". Una vegada tot a punt, començarem amanint les verdures amb la vinagreta de mostassa i també hi posarem un xic d'oli de parmesà.



#### **Acabat i presentació:**

Agafarem un plat quadrat i anirem posant la meitat de tots els ingredients que haurem preparat en una pila, després posarem un capa de verdures i finalment ho acabarem amb el producte restant, procurant posar-lo amb gràcia.

Per acabar, ho rectificarem de sal i d'oli de parmesà al gust de cadascú.

Nota: Aquesta amanida és una idea perquè amb el mateix sistema i amaniment només hagi de canviar el producte depenent de la temporada o les existències.

## **Amanida de pinya, llagostí i salsa rosa**

#### **Ingredients per a 4 persones**

2 enciams francès

½ pinya

12 llagostins

salsa rosa

16 tomàquets cherri

2 ous durs

#### **Elaboració de l'amanida**

Començarem netejant els enciams amb força aigua per treure totes les impureses que hi puguin quedar.

Els llagostins els bullirem en aigua amb sal uns 2 o 3 minuts depenent de la grandària, i els refredarem amb aigua, gel i sal

Tallarem els enciams petits, la pinya a trossos, els ous el tallarem en forma de grills, els tomàquets cherry els partirem per la meitat.

Per al muntatge de l'amanida, posarem l'enciam a sota, els llagostins els pelarem i els podem tallar petits, anirem ficant sobre l'enciam la resta d'ingredients amb una miqueta de gràcia. Per acabar, la salsa rosa.

Nota: la salsa rosa la podríem comprar feta o també la podem fer a casa, amb una mica de maionesa, tomàquet, unes gotes de suc de taronja, 2 gotes de conyac i 2 gotes de salsa Perrins.