

AMANIDA D'ESPINACS, CIGRONS I BACALLÀ AMB VINAGRETA DE MEL I ANOUS

ELABORACIÓ

1. Picar les anous en un morter lleugerament, afegir una cullerada de mel, una cullerada de mostassa i un rajolí de suc de llimona. Afegir oli d'oliva remenant enèrgicament per formar una vinagreta. Posar a punt de sal i pebre.
2. Barrejar els cigrons cuits escorreguts, les fulles d'espinaç netes i el bacallà esqueixat en un bol i amanir amb la vinagreta anterior.

INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 500 g de cigrons cuits
- 200 g d'espinaç frescos
- 400 g de bacallà esqueixat dessalat
- 50 g d'anous
- 1 llimona
- Mostassa
- Sal i Pebre
- Oli d'oliva verge extra

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

