les receptes d'Alícia

AMANIDA DE FIDEUS

INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 160 g de fideus gruixuts (perla)
- 4 tomàquets vermells
- 200 g de bròquil
- 1 pastanaga
- Cilantre fresc
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre
- Vinagre de fruites

ELABORACIÓ

1. Coure els fideus en un cassó amb abundant aigua durant 7-8 minuts fins que estiguin grenyals.
2. Escórrer, refredar i reservar amb unes gotes d'oli per tal que no s'enganxin.
3. Pelar i trinxar la pastanaga.
4. Treure petits brots de bròquil i coure un parell de minuts en un cassó amb aigua. Escórrer.
5. Trinxar les fulles de cilantre.
6. Tallar el tomàquet i posar en un bol. Afegir els fideus i la resta de verdura.
7. Amanir tot plegat amb sal, pebre, un raig d'oli i unes gotes de vinagre. Serviu-la ben fresqueta.

OBSERVACIONS

- Fixeu-vos en els temps de cocció dels fideus que indica el fabricant. Aneu-los provant per saber el punt de cocció.
- Varieu els vegetals segons us agradin. Podeu posar una mica de bacallà esqueixat, filets d'anxova o formatge curat.

NOTES: