

Amanida de pasta

INGREDIENTS

300 g de pasta
16 olives
5 filets d'anxova i 1 llauna de verat
2 ous
2 cogombres agredolços grossos
5 cullerades maionesa i 1 cullerada de mostassa
1 ceba tendra
vinagre, sal i pebre
avellanes torrades, alfàbrega i 1/2 llima

PREPARACIÓ

Afegim un polsim de sal i 300 g de pasta en una olla que conté 3 l d'aigua bullint. Deixem que es cogui la pasta durant 7 minuts. Posem 2 ous en un pot amb aigua mineral amb un polsim de sal i un raig de vinagre. Els hi deixem bullir durant 8 minuts.

Tallem a juliana una ceba tendra i la posem en un bol gros. Tallem els cogombrets a quarts de lluna i els posem en un bol gros amb les 16 olives grossal desossades i una mica de pebre negre.

Traiem la pasta de l'olla i l'estirem en una safata per tallar la cocció. Hi afegim un raig d'oli. Ho reservem. Preparem un bol amb aigua i gel i hi posem els ous bullits per refredar-los.

Pelem els ous i els ratllem dins del bol, on també hi afegirem la pasta bullida. Posem dins un got de túrmix 5 cullerades de maionesa de pot, 1 cullerada de mostassa de Dijon, 5 filets d'anxova tallats i el suc de 1/2 llima. Ho trituram i ho afegim al bol. Obrim una llauna de verat i l'afegim al bol. Ho remenem. Aixafem un grapat d'avellanes torrades i les hi afegim. Hi afegim unes fulles d'alfàbrega i ho remenem.

CÀLCUL FET AMB LA CALCULADORA DE
WWW.ELVALORDELSALIMENTS.CAT



Petjada de carboni *

2,00 kg CO₂



Equival a 0,84 litres de gasolina



Petjada hídrica

98,20 litres



Equival a 1,23 dutxes



Ocupació de terra

6,02 m²



Preu aproximat

4,08 €



* Es consideren les emissions generades per la producció dels aliments frescos abans de ser cuinats i consumits, des de la producció i fins que l'aliment fresc arriba al punt de venda o processament.