

Xató de Vilanova

INGREDIENTS

1 escarola (ben blanca de dins)
50 gr d'olives negres
150 gr de bacallà esqueixat, dessalat i embolicat amb un drap de fil
Ventresca de tonyina en oli
Ceba tendra
Tomàquet d'amanir
Per al romesco: 5 tomàquets de pera, 150 gr d'avellanes torrades pelades, 150 gr d'ametlles pelades, 3 cabeces d'all per escalivar-les, 1 gra d'all cru, 1 pot petit de polpa de pebrot "choricero", sal i pebre

PREPARACIÓ

Per fer el ROMESCO:

Escalivem els tomàquets i els alls.

Pelem-los i ho triturem tot amb la polpa de pebrot "choricero" i tota la fruita seca.

Ho muntem amb oli d'oliva com si fos una maionesa.

Ho guardem al frigorífic amb una capa d'oli al damunt.

Per fer el XATÓ:

Rebaixem una mica el romesco amb oli d'oliva. Hi afegim un rajolí de vinagre de xerès.

Netegem l'escarola i la barregem en un bol amb tots els ingredients del xató.

Hi incorporem la vinagreta de romesco i ho amalgamem tot molt bé. Llest per servir-ho i gaudir-ne.

CÀLCUL FET AMB LA CALCULADORA DE
WWW.ELVALORDELSALIMENTS.CAT



Petjada de carboni *

3,78 kg CO₂



Equival a 1,59 litres de gasolina



Petjada hídrica

100,15 litres



Equival a 1,25 dutxes



Ocupació de terra

2,1 m²



Preu aproximat

7,66 €



* 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.