



Amanida d'escarola i carxofa

Receptari d'hivern. Diputació de Barcelona.

Ingredients per a quatre persones

- 1 escarola mitjana
- 4 carxofes
- 1 ceba tendra
- 20 g de pinyons
- 2 mandarines
- 1 cullerada sopera de mostassa
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 1 llimona
- Sal i pebre



Elaboració

1. Es poleixen les carxofes traient-ne les fulles externes i procurant de deixar-ne només les fulles més tendres. Se'n tallen els troncs i uns 2-3 cm les puntes.
2. Es freguen amb llimona i es posen a coure amb aigua bullent salada, durant 10-15 minuts. Es deixen refredar.
3. Es passen els pinyons per la paella fins que agafin color i sense deixar de remenar.
4. Es pela la ceba, es neteja i es talla rodanxes.
5. Es prepara l'amaniment batent la sal, el pebre, la mostassa, el suc d'una mandarina i l'oli.
6. En una plata es col·loca un llit d'escarola neta i tallada petita. Al damunt es col·loquen les carxofes tallades en forma de grills, la ceba, els grills de l'altra mandarina i els pinyons. Es condimenta amb l'amaniment.