



Xató

Receptari de menús saludables amb plats típics de la cuina catalana.

Diputació de Barcelona.

Ingredients per a quatre persones

- 1 escarola i mitja
- 200 g de bacallà esqueixat dessalat
- 100 g de tonyina en salmorra dessalada
- 8 filets d'anxova dessalats
- 20 g d'olives arbequines

Per a la salsa

- 5 nyores
- 2 grans d'all
- 10 g d'ametlles torrades
- 10 g d'avellanes torrades
- Una molla d'una llesca de pa xopa de vinagre i escorreguda
- Oli d'oliva
- Sal



Elaboració

1. Renteu l'escarola i peleu els alls
2. Escalduu un parell de minuts les nyores per poder-les pelar. Peleu-les i piqueu la polpa amb el morter juntament amb les ametlles, les avellanes i els alls.
3. Poseu-hi la molla de pa amb vinagre.
4. Quan tingueu una pasta remeneu-ho poc a poc i comenceu-hi a tirar amb precaució l'oli i una mica de sal fins que la salsa quedi lligada.
5. Trossegeu l'escarola i amaniu-la amb la salsa. Barregeu-ho bé. Poseu-hi les olives i el bacallà a trossos, la tonyina i les anxoves.
6. Presenteu el plat amb una mica de salsa per sobre.