les receptes d'Alícia

CARMANYOLA DE PLAT COMPLET

INGREDIENTS

- 80-90g pasta italiana
- 1 tall de salmó (125g)
- Verdura del temps *(bròquil, carbassó...)*
- 1 c/p de mostassa
- Oli d'oliva
- Julivert trinxat
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Feu bullir la pasta que més us agradi en un cassó amb abundant aigua. Escorreu-la, refredeu-la i reserveu-la amb un fil d'oli perquè no s'enganxi.
2. Renteu i talleu la verdura a trossos i feu-la saltada a la paella o si preferiu, bullida. Saleu-la.
3. Feu el salmó a la planxa el reserveu.
4. Barregeu la mostassa amb l'oli, sal i el julivert.
5. Barregeu la pasta amb la verdura i ho amaniu tot plegat amb l'amaniment de mostassa.
6. Poseu-ho a la carmanyola.
7. Talleu el salmó a escalopes i disposeu-lo al damunt. Reserveu-ho a la nevera fins el moment de sortir i , si podeu, al lloc de destí.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE