

Recepta d'amanida d'ordi i llegums amb vinagreta d'alvocat

INGREDIENTS (4 pax.)

- 150 g d'ordi
- 150 g de llegums cuits
- 1 cogombre petit
- 2 alls tendres
- 1 pebrot vermell escalivat

INGREDIENTS PER LA SALSA D'ALVOCAT

- 1 alvocat
- Suc de mitja llimona
- 3 – 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Pebre

ELABORACIÓ

- Renti el gra sec d'ordi amb abundant aigua i posteriorment bulli-ho durant 50 minuts a foc molt lent i tapat. Un cop passat aquest temps s'ha de colar i rentar amb aigua freda i ja ho pot reservar.
- Talli ben petites les verdures (cogombre, alls tendres i pebrot escalivat) i barregi-ho amb l'ordi i els llegums cuits i freds.
- Per fer la vinagreta, peli l'alvocat i posi tota la polpa dins d'un recipient juntament amb el suc de llimona, l'oli i el pebre. Trituri-ho fins que quedi una textura fina.
- Serveixi l'amanida i posi la vinagreta per sobre. Aquest plat pot ser un plat únic complet.

