

Amanida catalana: ingredients i preparació

31/08/2023

La amanida catalana sempre ha tingut un paper destacat en la gastronomia de Catalunya. Malgrat haver anat evolucionant i incorporat ingredients a la recepta, continua mantenint la seva essència. Aprèn a elaborar aquesta amanida típica de la cultura culinària catalana.

Ingredients

L'amanida catalana és perfecta per seguir la dieta mediterrània, perquè barreja elements frescos, saludables i locals, a més alguns dels ingredients poden variar en funció de la temporada.

Segons la comarca, la temporada o la disposició dels ingredients en cada casa, s'afegiran més o menys productes a l'amanida, però els ingredients bàsics per a 4 persones serien:

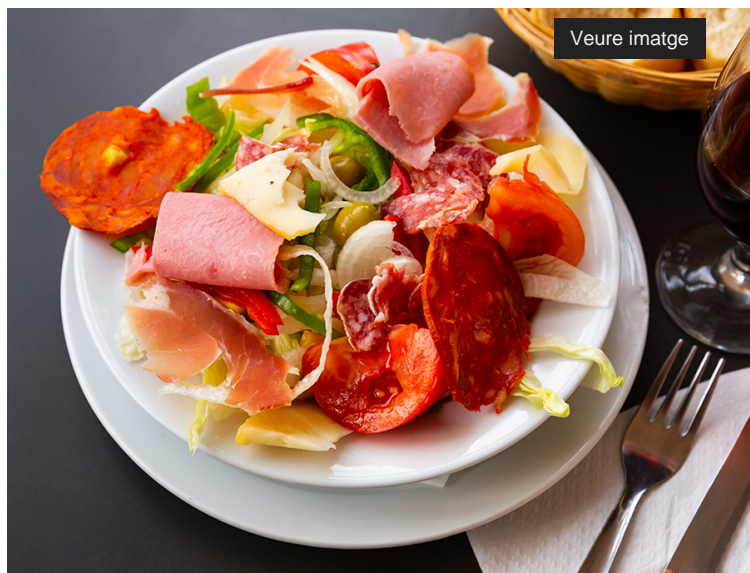
- Enciam
- Escarola
- Tomàquet d'amanida
- Ceba
- OOVE
- Sal
- Vinagre
- [Embotits catalans](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00014.xml]: bull negre, bull blanc, fuet, llonganissa, catalana i pernil serrà.

Altres ingredients opcionals podrien ser: ou dur, tonyina, olives negres o espàrrecs, és només qüestió d'experimentar.

Preparació

La base de la preparació serà similar a la d'una amanida normal.

1. Rentem l'enciam, l'escarola i escorrem bé.
2. Pelem la ceba.
3. Tallem totes les verdures en rodanxes o tires.
4. Barregem tots els vegetals en un plat o font.



5. Amanim amb OOVE, sal, una mica de pebre i vinagre.
6. Col·loquem els embotits tallats per sobre de l'amanida o al costat d'ella.
7. Servir i gaudir.

Aquesta amanida senzilla i ràpida de preparar és perfecta per oferir-li als teus comensals un plat sa, fresc i ple de tradició.