



SALADS · VEGETARIAN

Amanida de síndria, cogombre i formatge feta

🍴 4 servings 🔥 210 kcal

Ingredients

Síndria

Cogombre

Formatge feta

Ceba tendra

Olives negres

AMANIMENT

3 cullerades d'oli d'oliva verge extra

1 cullerada de vinagre

1/2 culleradeta de sal

1 culleradeta de melmelada de tomàquet

Fulles d'alfàbrega o menta fresca ben picades

PER SERVING

Protein	4 g
Fat	15 g
Carbs	15 g
Fiber	2 g

Method

- 1 Talla la síndria, el cogombre i el formatge feta a quadradets de mida similar.
- 2 Pica la ceba tendra ben fina.
- 3 Col·loca tots els ingredients en un bol.
- 4 Afegeix les olives negres.
- 5 Afegeix unes cullerades de l'amaniment a l'amanida i barreja suaument perquè els ingredients no es trenquin.
- 6 A l'hora de servir, reparteix l'amanida als plats amb un cullerot foradat per evitar que hi caigui l'excés de suc que haurà deixat anar la síndria.

AMANIMENT

- 7 Posa l'oli, la sal, el vinagre i la melmelada de tomàquet en un bol.
- 8 Emulsiona-ho amb unes varetes fins que quedi ben lligat i, finalment, incorpora-hi les fulles d'alfàbrega o menta ben picades.

TIPS

Deixa-la reposar uns minuts a la nevera abans de servir-la perquè sigui encara més refrescant.

Made with CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · Instagram @cardus · TikTok @estevecardus

