



SALADS · VEGETARIAN

Cilindre de tomàquet amanit amb olives farcides de mostassa i pebrot d'Espelette

🍴 3 servings 🔥 210 kcal



Ingredients

3 tomàquets de Barbastre ben madurs (uns 600 g cadascun)

1 cogombre

1 ceba tendra

1 llauna d'olives verdes farcides d'anxova

1 cullerada de mostassa de Dijon en gra

1 cullerada de mostassa picant

1 culleradeta de pebrot d'Espelette

Oli d'oliva verge extra

Sal

Fulles d'enciam per a la base

PER SERVING

Protein	4.5 g
Fat	15 g
Carbs	16 g
Fiber	4 g

Method

- 1 Amb l'ajuda d'una xeringa petita, extreu el farcit d'anxova de les olives. Reserva tant els taps com l'anxova.
- 2 En un bol, barreja l'anxova amb la mostassa de Dijon en gra, la mostassa picant i el pebrot d'Espelette. Remena-ho fins a obtenir una pasta homogènia.
- 3 Omple de nou les olives amb aquesta barreja utilitzant la mateixa xeringa i torna a col·locar-hi els taps. Reserva-les.
- 4 Retira el peduncle dels tomàquets i practica una creu superficial a la base. Escalda'ls durant uns segons en aigua bullent i refresca'ls immediatament en aigua amb gel. Pela'ls.
- 5 Talla els tomàquets a daus petits i col·loca'ls en un bol.
- 6 Pica finament la ceba tendra i afegeix-la al tomàquet.
- 7 Lamina el cogombre ben fi. Reserva les làmines més regulars. Amb la part central del cogombre, talla'n petits daus i incorpora'ls a la barreja de tomàquet i ceba.
- 8 Amaneix el conjunt amb oli d'oliva verge extra i sal al gust.
- 9 Distribueix unes fulles d'enciam al fons de cada plat.



- 10 Col·loca un cilindre d'acer inoxidable sobre l'enciam i recobreix-ne l'interior amb les làmines de cogombre, que actuaran com a paret exterior.
- 11 Omple el cilindre amb l'amanida de tomàquet, ceba i cogombre. Pressiona lleugerament amb una cullera perquè mantingui la forma.
- 12 Corona cada cilindre amb les olives farcides i retira amb cura el motlle.

