



ENSALADA DE CIGRONS AMB TARONJA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 250 g de cigrons cuits
- 60 g de ceba
- 150 g de taronja
- 5 g de julivert
- 2 g de mostassa de Dijon
- 20 ml de vinagre de vi blanc
- 40 g de oli d'oliva
- 1 dent de all
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Talla la ceba finament, llava-la i escorre-la perquè no tinga un sabor tan fort. D'altra banda, pela la taronja i talla-la en trossos. Col·loca els cigrons, la ceba, la taronja i el julivert picat en un bol.
- En un recipient a banda mescla els ingredients de l'adob: la mostassa de Dijon, el vinagre, l'oli d'oliva i l'all picat i afegir-hi sal i pebre al gust.
- Aboca l'adob als cigrons i deixa'ls marinar a la nevera fins al moment de servir-los.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 31 g	Grases 13.6 g
Kcal 321	Proteïnes 13.5 g