



ENSALADA DE BAJOQUES I TOMACA AMB ADOB D'ANXOVES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de tomaca de cirera
- 150 g de encisam variat
- 200 g de bajoques
- 2 dents de all
- 8 unitats de filets d'anxova
- 40 g de oli d'oliva
- 60 ml de vinagre de sidra
- 30 g de formatge parmesà
- 5 fulles de alfàbega fresca
- sal

LA PREPARACIÓ

- Comença partint les tomaques de cirera per la meitat i deixant-les en un bol; afeg-hi les bajoques en conserva i salpebra-ho.
- Posa una paella al foc i afeg-hi l'oli, les anxoves i els alls laminats, i cou-los durant cinc minuts fins que els alls estiguen daurats. Retira'ls del foc i afeg-hi el vinagre, remena-ho i aboca-ho damunt de les tomaques i les bajoques. Deixa-ho marinar durant mitja hora.
- En una ensaladera col·loca els encisams, sala'ls, aboca-hi per damunt les verdures amb l'adob d'anxoves i decora-ho amb unes escates de parmesà i unes fulles



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.1 g	Grases 12.8 g
Kcal 170	Proteïnes 6.2 g

d'alfàbega fresca. Servix-ho
ràpidament.