



ENSALADA D'ARRÒS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 280 g de arròs
- 150 g de pimentó verd
- 300 g de tomaca
- 60 g de tonyina en llanda
- 6 unitats de cogombrets
- 5 unitats de cebetes confitades
- 30 g de olives negres sense pinyol
- 40 g de oli d'oliva
- 5 ml de vinagre
- 20 g de maionesa
- 2 g de herbes aromàtiques

LA PREPARACIÓ

- En una cassola, coeu l'arròs amb aigua (fins que el cobrisca), un raig d'oli d'oliva i sal.
- Quan estiga al punt, apagueu el foc i deixeu que repose. Escorreu-lo bé.
- Peleu els pimentons i la tomaca i trossegeu-los.
- Talleu els cogombrets i les olives en trossos menuts.
- Esmol·leu la tonyina.
- Mescleu en un bol la maionesa amb l'oli, el vinagre, la sal i les herbes aromàtiques. Bateu-ho bé.
- Poseu en una encisamera l'arròs i a continuació la resta d'ingredients. Condimenteu-ho amb la salsa i mescleu-ho.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 61.7 g	Grases 16.2 g
Kcal 438	Proteïnes 9.7 g