



AMANIDA D'ESPINACS AMB TARONJA, MAGRANA, FORMATGE I LLAVORS DE CARABASSA

Una amanideta d'hivern plena de color i de vitamines i que es fa en un moment. Aprofita ara que les taronges ja són ben dolces!

Ei, que el formatge feta ja el venen tallat a daus, les fulles d'espínacs les trobes netes dins d'una bossa i les llavors de carbassa també. Poca feina, eh?

Necessitaràs per a cada persona:

1 taronja mitjana
Uns quants daus de formatge feta
Fulles d'espínacs baby
Llavors de carbassa
Granets de magrana

Les quantitats són al teu gust, depèn de com vulguis que es quedin de tips amb l'amanida.

I per a la vinagreta, també per persona:

2 cullerades d'oli verge d'olives arbequines
1 cullerada de suc de llimona
1 culleradeta petita de mostassa
Un pessic de sal petit

Per començar:

- Fixa't què diu la bossa d'espínacs. Si són rentats, perfecte. Si no, els has de rentar tu a raig d'aixeta.
- Ara pela la taronja i treu-n'hi tanta part blanca com puguis, que ja saps que amarga una mica. No cal que t'hi matis massa, però com més en treguis, més bonic queda. I la talles a rodanxes. Si no tens un ganivet que talli molt bé, el ganivet de serra del pa et soluciona el tema.
- I desgrana la magrana. Saps com fer-ho ràpid? Doncs mira't la foto. Parteix la magrana per la meitat, agafa'n una meitat amb la mà oberta i ves-hi donant cops a la closca amb la mà de morter o amb un objecte contundent: els grans cauen sols dins de la teva mà!

Ara fes la vinagreta:

- Posa l'oli, la sal, el suc de llimona, la sal i la mostassa dins d'un pot amb tapa. Sacseja-ho una mica fins que estigui ben barrejat i ja tens la vinagreta acabada. Ei, si no tens cap pot a mà, ho poses tot en un bol i ho bats amb una forquilla, com s'ha fet tota la vida!

Per acabar:

- Posa les rodanxes de taronja al plat, afegeix-hi les fulles rentades d'espínacs, escampa-hi les llavors de carbassa i els granets de magrana. El formatge feta no l'hi posis fins a l'últim moment.

Trucs:

- La vinagreta la serveixes a part per evitar que les fulles es panseixin i així la presentació et queda més xula.
- El punt salat del formatge feta fa un bon contrapunt a la taronja, però si no t'agrada el pots substituir per formatge fresc

BON PROFIT!!!