

AMANIDA DE COLRAVE I TARONJA AMB DÀTILS I VINAGRETA DE MEL

NIVELL: Baix TEMPS: 30 min. RACIÓ: 1,50€

Ingredients per a 4 persones:

300 g de colrave
2 taronges dolces
6 dàtils
50 g de mel de romaní
200 ml d'oli d'oliva verge extra d'arbequines
50 ml de vinagre agredolç de vi blanc
40 avellanes de Reus torrades i sense pel·lofa
sal en escames



Preparació:

1. Peleu la colrave i ratlleu-la ben finament. Poseu-la al fons del plat.
2. Peleu les taronges a sang i traieu-ne els grills. Talleu-los petits i distribuïu-los pel damunt de la colrave. Guardeu el suc que deixa anar la taronja.
3. Talleu els dàtils a rodelles primes; trenqueu les avellanes.
4. En un bol, barregeu dàtils, avellanes, suc de taronja, vinagre, mel, oli i un pols de sal. Amaniu-hi la colrave i la taronja, i serviu-ho.