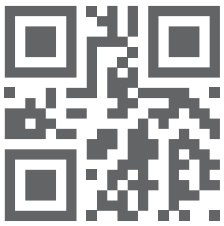




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ENSALADA DE MONGETES BLANQUES

Ingredients (3-4 pax)

- 1 pot de mongetes blanques
- 2 pastanagues
- 2 pebres verds mallorquins
- 6 cogombrets envinagrats mitjancers
- 1 tomàtiga grossa
- 1/2 ceba
- 1 grapat d'olives negres
- Oli d'oliva verge extra (1 cullerada sopera/persona)
- Pipes de carabassa al gust



Elaboració

Rentau les mongetes blanques amb aigua, colau-les i reservau-les. Preferiblement que siguin mongetes sense EDTA.

Capolau la pastanaga i el pebre, tallau la ceba i la tomàtiga en brunoise (daus petits), els cogombrets en rodanxes fines i les olives per la meitat.

Mesclau tots els ingredients, salpebrau, trempau amb oli i llimona. Afegiu les pipes de carabassa per damunt.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

