

Salsitxes de pollastre amb "hummus" i amanida de remolatxa

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g d'endívia (2 endívies)
- 180g de remolatxa en conserva
- 400g de pastanaga (4 pastanagues petites)
- 400g de cigró cuit
- 325g de salsitxa de pollastre
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- 1 gra d'all

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



Informació nutricional per ració

Energia	629,8 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	44,1 g 8,2 g
Proteïnes	23,3 g
Greixos dels quals saturats	40 g 13,6 g
dels quals monoinsaturats	20 g
dels quals poliinsaturats	4,1 g
Fibra dietètica	6,6 g

Has de tenir a casa:

oli d'oliva, all i sal.
opcional: sèsam, pebre vermell, comí, llimona...



Elaboració

- Rentar, pelar i ratllar les pastanagues. Escórrer la remolatxa en conserva, passar per aigua freda per rebaixar el vinagre de conserva i barrejar amb la pastanaga. Amanir amb dues cullerades d'oli.
- Escórrer els cigrons cuits i passar una mica per aigua amb un colador per treure el líquid de conservació. Triturar amb un gra d'all, quatre cullerades d'oli d'oliva, un raig d'aigua i sal al gust. Podem condimentar "l'hummus" amb sèsam, pebre vermell dolç o picant, herbes com comí, orenga o julivert, suc de llimona...
- Cuinar les salsitxes a la planxa.
- Desfullar les endívies.
- Servir en un plat l'amanida de remolatxa i pastanaga, les fulles d'endívies, "l'hummus" i les salsitxes.

Característiques nutricionals:

"L'hummus" conté molt poc greix i aporta quantitats importants d'hidrats de carboni complexos, vitamines (àcid fòlic, vitamina B1) i minerals (calci, fòsfor, ferro, potassi i magnesi). Minerals que, lògicament, també trobem en els cigrons. Si s'hi afegeix sèsam, augmentem l'aportació de calci i de greixos insaturats saludables. "L'hummus" és també font de proteïnes.

El nostre consell:

Els purés de llegum són una guarnició ideal per a carn o peix i també serveixen per a fer un aperitiu saludable. Podem preparar bastonets de verdures i sucocar-les en el puré. Ideals per a prendre la llegum d'una forma diferent.

