

## Amanida de pop, musclos i blat de moro

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de cabdells d'enciam (4 cabdells)
- 150g de ceba (1 ceba)
- 500g de tomàquet verd (2 tomàquets grans)
- 285g de blat de moro en conserva (1 llauna)
- 230g de pop (2 llaunes)
- 230g de musclos en escabetx (2 llaunes)
- Bastonets de pa o pa torrat

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Informació nutricional per ració

Energia	511,7 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	52,5 g 12,4 g
Proteïnes	27,9 g
Greixos dels quals saturats	21,1 g 3,1 g
dels quals monoinsaturats	11,5 g
dels quals poliinsaturats	4,1 g
Fibra dietètica	10,5 g

### Has de tenir a casa:

bastonets de pa o pa torrat.



### Elaboració

- Pelar i picar la ceba i tallar el tomàquet a daus.
- Escórrer les llaunes de blat de moro i pop i ajuntar-ho a la ceba i el tomàquet.
- Treure la meitat del líquid de la llauna de musclos en escabetx i fer una salsa triturant els musclos i el líquid sobrant de la conserva.
- Amanir la ceba, el tomàquet, el blat de moro i el pop amb la meitat de la salsa i barrejar tot bé.
- Rentar els cabdells i tallar-los per la meitat.
- Servir en un plat els cabdells oberts amb l'amanida de pop per sobre, una mica més de salsa apart i uns bastonets de pa per sucari.

### Característiques nutricionals:

Una combinació excel·lent de gust. Però cal tenir en compte que aquesta amanida, al contenir pop i musclos, ens aporta més quantitat de colesterol, en comparació amb altres tipus de peix. Per això és ideal combinar el marisc amb verdures de diferents tipus i amb bastonets de pa o pa torrat, per acabar d'equilibrar el plat.

### El nostre consell:

Podem fer bastonets de pa torrant al forn pa de motlle, una bona alternativa, amb la que s'aconsegueix que el pa de motlle quedi molt més cruixent i agradable de textura.