

# Amanida de patata amb carbassó i salmó

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)




## INGREDIENTS (4 persones)

- 1kg de patata (4 patates grans)
- 2 ous
- 120g de ceba (1 ceba)
- 120g de cogombret en vinagre
- 2 iogurts desnatats
- 600g de carbassó (2 carbassons)
- 300g de salmó
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- ½ llimona
- 1 culleradeta d'anet

## Informació nutricional per ració

Energia	462,8 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	46,7 g 10,8 g
Proteïnes	26,2 g
Greixos dels quals saturats	18,9 g 3 g
dels quals monoinsaturats	10 g
dels quals poliinsaturats	3,9 g
Fibra dietètica	6,5 g

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



## Has de tenir a casa:

oli d'oliva, taronja, llimona, sal i lloer, opcional: julivert o anet.



## Elaboració

- Coure les patates amb pell aproximadament 15 minuts. Punxar per a comprovar si estan fetes, treure de l'aigua i deixar refredar.
- Fer dos ous durs. Deixar refredar.
- Pelar la ceba i picar-la molt fina. Picar també els cogombrets i picar o ratllar els ous durs. Barrejar tot amb dos iogurts.
- Pelar les patates un cop tèbies o fredes, tallar-les a daus i barrejar-les amb la picada. Afegir un polsim de pebre molt negre o blanc.
- Amb un pelador, fer làmines fines de carbassó. Amanir amb quatre cullerades d'oli, el suc de mitja llimona i sal al gust.
- Descongelar el salmó, treure la pell i tallar-lo a dauets. Afegir una mica d'anet picat i posar al microones durant 1 minut i ½ per a coure lleugerament.
- Servir l'amanida de patates amb el carbassó i el salmó.

## Característiques nutricionals:

Variant molt saludable de la clàssica amanida de patates. A part, el iogurt és ideal com a substitutiu de qualsevol salsa, ja que reduïm calories i aportem calci a la recepta. En aquest cas, el peix blau és un complement idoni que a més d'omega 3, ens aporta vitamina D, necessària per absorbir el calci.

## El nostre consell:

La recomanació és menjar de dos a tres cops a la setmana peix blau, per l'aportació d'omega 3 i vitamina D, necessaris per la nostra salut cardiovascular i els nostres ossos. A més, són nutrients deficients per a la majoria de la població.

