

La Rezepta del Mes

És important incloure els llegums en la nostra dieta. Avui us portem una amanida de lleties, una opció pràctica que ens permet gaudir d'aquest llegum més enllà dels guisats tradicionals.

Amanida de lleties

INGREDIENTS

- 1 pot de lleties cuites
- Formatge fresc
- 1 tomàquet gran
- 1 pastanaga gran
- 1 ceba petita
- Olives
- Blat de moro
- Orenga
- Oli d'oliva, vinagre i sal

1. Tallem la pastanaga, el tomàquet i la ceba en trossets petits.
2. Barregem les lleties amb la verdura tallada.
3. Afegim les olives, el formatge i el blat de moro.
4. Amanim amb la sal, vinagre, oli d'oliva i l'orenga.
5. Deixem refredar a la nevera.

Bon profit!