

Amanida de patata freda amb maionesa de llegum



Ingredients (per a 4 racions)

2 patates mitjanes

100 g de bonítol o tonyina en oli d'oliva

1 ceba tendra

60 g de pebrots *del piquillo* en conserva o pebrot escalivat

4 filets d'anxova

1 ou

2 piparres en conserva

Per a la maionesa de llegums:

150 g de mongetes blanques en conserva

20 g d'oli d'oliva

2 c/s d'aigua

Elaboració

1. Rentar les patates i coure-les amb pell en un cassó amb abundant aigua i sal fins que estiguin tendres. Escórrer i reservar.
2. Un cop fredes, tallar les patates a trossos i disposar-les en un bol. Si les deixes refredar tota la nit a la nevera, la patata serà rica en midó resistent, un tipus de fibra beneficiós per la microbiota intestinal.
3. Tallar la part verda de la ceba tendra, rentar i picar. Reservar.
4. Escórrer els pebrots. Pelar i picar la ceba, la piparra i els pebrots. Afegir al bol.
5. Bullir un ou durant 10 minuts. Un cop sigui dur, pelar i ratllar. Reservar.
6. Escórrer la conserva de bonítol i reservar l'oli.
7. Afegir el bonítol esmicolat al bol, salpebrar i barrejar-ho tot.
8. Per a la maionesa de llegum, triturar les mongetes amb part de l'oli de la conserva de tonyina i l'aigua fins a obtenir una textura de maionesa.
9. Disposar en un plat i decorar amb la maionesa, l'ou dur ratllat i els filets d'anxova. Servir.