

Amanida de lleties amb salsa de llimona

Ingredients per a 4 persones

- 400 g de lleties cuites (150 g en cru) Unes branques d'api
- 1 pit de pollastre
- 1 grapat de nous picades
- 1 cullerada sopera de maionesa
- 1 culleradeta de postres de mostassa
- ½ got de crema de llet
- ½ llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Pebre negre

Preparació

1. Renteu l'api, traieu-ne les fibres i talleu-lo.
2. Prepareu la salsa de llimona barrejant la maionesa, la mostassa, la crema de llet i el suc de mitja llimona. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
3. Passeu el pit de pollastre per la planxa i talleu-lo a dauets.
4. Barregeu tots els ingredients en un bol: les lleties cuites, l'api, les nous i el pit de pollastre.
5. Afegiu-hi la salsa a poc a poc fins que quedi ben integrada.

Comentari

És un plat fresc, per a les temporades de més calor.

Les lleties tenen hidrats de carboni i, juntament amb el pollastre, aporten proteïnes al plat.

La salsa de llimona li dona un toc fresc i estiuenc. Per reduir-ne l'aportació calòrica, podeu canviar la maionesa per iogurt cremós natural i fer servir mostassa en gra.

Podríeu afegir-hi una mica més de verdura per fer-ne una opció de plat únic.