



/15/ AMANIDA DE CUSCÚS AMB LA SEVA VINAGRETA

El cuscús procedeix del blat: és el resultat de coure el cereal al vapor, assecar-lo i partir-lo en forma de sèmola. Aquesta pot ser integral (amb els valors nutricionals del gra sencer) o blanca. També es realitzen altres cereals com el mill, l'ordi, la polenta o l'arròs. Posseeix una gran riquesa en midons i hidrats de carboni, minerals (calci, magnesi, ferro, potassi i silici) i vitamines (B1, B2, B6, E i K).

Recepta per a quatre racions

Ingredients

- 320 g de cuscús integral Rel
- Aigua
- Llavors de carbassa sense torrar Rel
- Enciam de roure
- Pastanaga tallada a tires molt fines
- Alga wakame seca
- Olives negres confitades Rel
- Cruixents / torradetes de pa

Vinagreta

- 1 cullerada de vinagre de poma
- ½ cullerada d'atzavara Rel
- 2 cullerades d'oli d'oliva Rel
- Sal i pebre al gust

Elaboració

Bullir l'aigua, que es mesurarà segons la quantitat de cuscús (normalment es posa la mateixa quantitat d'aigua o fins i tot una mica més). Quan arrenqui el bull, incorporar el cuscús i deixar reposar fins que absorbeixi tota l'aigua, uns 15 min aproximadament. Paral·lelament, fregir l'alga wakame amb oli calent. És important que l'oli estigui a una temperatura superior als 180 °C, si no absorbirà l'oli, no es courà bé i quedarà molt dura, i ens interessa que tingui una textura cruixent. També és important no hidratar-la prèviament, sinó posar-la directament seca i fregir-la. Les llavors de carbassa és millor menjar-les crues o assecades, però mai torrades, per no saturar els seus olis. Per això les rentarem i les assecarem en una paella sense oli fins que s'inflin, moment en què les retirarem sense arribar a modificar el seu color. Barrejar els ingredients de la vinagreta i muntar l'amanida intercalant els ingredients anteriors juntament amb l'enciam i la pastanaga tallada ben fina. Condimentar just en el moment de servir.