

Ensaladilla d'arrels i salmó

Ingredients

- 1 moniato gran
- 1 nap mitjà
- 200 g de iuca (pelada)
- 200 g de salmó fresc
- 2 ous
- 1 pastanaga
- Pèsols i olives (opcional)
- Julivert o anet
- **Cúrcuma**: ½ culleradeta rasa
- **Comí**: ¼ culleradeta (millor molt; si és en gra, lleugerament aixafat)



Com coure cada arrel

- **Moniato**: daus mitjans, 10–12 min.
- **Nap**: daus una mica més petits, 8–10 min (queda millor si no és massa gran).
- **Iuca**: daus mitjans, **bull-la a part** 15–20 min fins que sigui ben tendra; treu sempre el **fil central dur** abans o després de coure.
- **Pastanaga**: daus de mig centímetre

Amaniment recomanat

- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Suc de mitja llimona i unes gotes de vinagre de poma
- 1 culleradeta de mostassa suau (opcional)
- Sal, pebre, cúrcuma i comí

Cuinar el salmó

Picarem el salmó ben petit amb el ganivet i afegirem a l'amaniment anterior.

Preparació

- 1-Cou totes les verdures i deixa-les refredar.
- 2-Talla la iuca bullida i fregida a trossets més petits (és més contundent).
- 3-Afegeix ous bullits, pastanaga bullida, salmó i la resta d'ingredients.
- 4-Incorpora l'amaniment amb cura i acaba amb herbes fresques.
- 5-Opcional: incorporar ceba i àpit brunoise i cogombrets fermemtats.