

Empedrat amb Thermomix

L'empedrat és una recepta típica de Catalunya , és una **amanida de mongetes amb bacallà escaixat**. És senzilla de fer i te tots els nutrients necessaris per ser un plat únic. Té els hidrats que són les mongetes, la proteïna amb el bacallà i també la podríem enriquir amb ous durs i la verdura crua tot amanit amb oli d'oliva.

Jo l'he preparat amb mongeta de Santa Pau, però queda bé amb qualsevol tipus.



Recepta típica de la cuina catalana, Amanida de mongetes amb bacallà esqueixat

INGREDIENTS:

- 300 grams de bacallà escaixat i dessalat
- 500 grams de mongetes cuites
- 1/2 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 ceba tendra
- 1 tomàquet d'amanir
- 80 grams d'oli d'oliva
- 40 grams de vinagre
- un pessic de pebre roig vermell
- 50 grams d'olives negres, (per a decorar)

PREPARACIÓ:

1. Col·locarem les mongetes cuites a una safata fonda
2. Posarem el got els pebrots, la ceba, l'oli, el vinagre i el pebre vermell i trossejarem **4 segons /velocitat 5**
3. Tallarem el tomàquet a daus i el afagirem a les mongetes
4. A dalt posarem el bacallà escaixat i abocarem per el damunt el contingut del got
5. Tot ben remenat amb l'espátula i ho guardarem a la nevera