

Amanida “Niçoise” de civada

Ingredients per a 4 persones

- 160 g de civada
- 2 l d'aigua
- 2 tomàquets mitjans
- 2 cebes mitjanes
- 2 pastanagues mitjanes
- 2 ous
- 2 cabdells d'enciam
- 2 pebrots vermells escalivats
- 16 anxoves



Elaboració

1. Coeu la civada ben neta en olla a pressió durant 40 min amb l'aigua. Escorreu-la i refredeu-la.
2. Feu ous durs. Talleu-los a quarts.
3. Talleu el pebrot a tires.
4. Renteu i piqueu el tomàquet, la ceba, la pastanaga i l'enciam.
5. Munteu el plat com més us agradi i amaniu-lo amb el que vulgueu.

Observacions

També es pot fer amb: sègol, ordi, blat tendre, fajol, arròs integral, quinoa.