

## Amanida tèbia de cigronet de l'Alta Anoia amb panses, pinyons i vinagre de nous

### Ingredients

- 75 g de cigronets crus de l'Alta Anoia (200 g en cuit)
- 100 g d'enciam
- 20 g de pastanaga
- 15 g de panses
- 15 g de pinyons
- 10 g de nous
- 20 g d'oli d'oliva verge extra
- 5 g de vinagre de vi
- 2 alls
- 2-3 fulles de llorer
- Sucre morè
- Sal iodada
- Pebre

### Preparació

1. Poseu en remull en aigua tèbia els cigronets durant 8-10 hores, aproximadament.
2. Escalfeu aigua en una olla i quan estigui calenta tireu-hi els cigronets i bulliu-los durant 2-3 hores amb les fulles de llorer; atureu la cocció quan estiguin tendres.
3. Netegeu les fulles d'enciam i trossegeu-les.
4. Peleu la pastanaga, netegeu-la i piqueu-la ben fina.
5. Saltegeu els cigronets freds amb oli d'oliva, un all, les panses i els pinyons.
6. Per fer la vinagreta de nous, poseu l'oli d'oliva, el vinagre, la sal, el pebre, el sucre morè, les nous i l'all en el vas de la batidora i bateu-ho fins aconseguir una textura fina.
7. A l'hora de servir, poseu a la base del plat l'enciam i la pastanaga i, per sobre, el saltat tebi de cigronets. Amaniu-ho amb la vinagreta de nous.

## Comentari

En aquest plat l'estrella és el cigró, font d'hidrats de carboni. També conté més lípids que els altres llegums i, per això, el seu valor calòric és superior. Les panses i els pinyons que conté el plat són aliments que estan molt arrelats a la cultura del Mediterrani i aporten antioxidants a la recepta.

Preparar els cigrons en forma d'amanida és una bona forma de complir amb la recomanació d'ingerir tres o quatre cops a la setmana algun aliment del grup dels llegums, rics en nutrients beneficiosos per a la salut.

