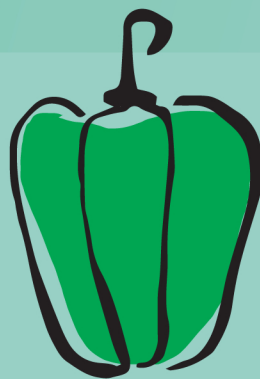


Amanida rústica de tomàquet, peix i pa sec



Ingredients per a 4-6 persones

- 6 tomàquets madurs mitjans
- 1 ceba
- 1 pebrot verd
- 1/2 pebrot vermell
- 200-300 g de pa de pagès integral sec
- 2 filets de peix blanc a la planxa (uns 250 g) o dues llaunes de peix blau (verat, sardines, etc.)
- Oli d'oliva verge extra
- 1 pessic de sal iodada
- 1 pessic de pebre negre



Preparació

1. S'esmicola el pa en trossos d'uns 2 cm, que s'emboliquen amb un drap mullat perquè s'humitegin.
2. Es pelen els tomàquets i es tallen a trossos grans.
3. Es netegen els pebrots i es pela la ceba. De tot se'n fa trossos no massa petits.
4. Dins d'un plat gran per a amanides es barregen el pa, els tomàquets, el pebrot, la ceba i el peix esmicolat. Si s'ha optat per peix enllaunat en oli d'oliva, s'hi pot posar l'oli. Si no, s'hi afegeixen unes 6 cullerades soperes d'oli.
5. Se salpebra i es deixa reposar uns minuts abans de servir.

Suggeriments

- Per servir-la freda, és millor deixar els vegetals nets dins la nevera unes hores abans d'elaborar l'amanida.
- Es pot servir com a plat únic per a un sopar lleuger.

