



Comissió de Salut - IES Sa Colomina

## PLAT DE NADAL SALUDABLE

Nom del participant: Anda Georgiana Stefan

Curs i grup (si ets alumne):

**Nom del plat: Salata de BOEUF (plat típic de Romania)**



FOTO:

### **Ingredients:** (per a 4 persones)

500 g de pit de pollastre  
400 g de patates  
3 pastanagues  
2 arrels de julivert  
200 g de pèsols  
1 arrel petit d'api  
cogombres en vinagre  
julivert verd  
100 g d'olives  
1 ou bullit  
mostassa

### **Elaboració**

Bullir les patates i les pastanagues netes en una olla gran. Mentrestant, tallar el pollastre cuit en tires, picar finament els cogombres i les olives, el julivert i l'ou cuit i ratllar l'api en una ratlladora mitjana.

Quan les patates i les pastanagues estiguin cuites es posen en aigua freda i es tallen en quadradets.

Barrejar tot l'anterior amb els pèsols en un bol gran i espaiós i combinar amb la maionesa. Prepara per servir.

Es pot fer una maionesa saludable d'alvocat si ho prefereixes.

Bon profit!



Comissió de Salut - IES Sa Colomina

<p>maionesa (pots fer una variant saludable amb alvocat si ho prefereixes).</p>	
---	--