

## Una senzilla recepta: amanida de cigrons amb tonyina



Una llauna de toninya | Wikicommons

**Reusdigital.cat** us ofereix una recepta de **Manel Baxerías**. És un plat força ràpid i senzill, un d'aquells plats que en menys de cinc minuts estan a punt sense deixar per això de ser nutritius i saborosos.

Es tracta d'una **amanida de cigrons**, rics en hidrats de carboni, fibra, proteïnes i vitamines A,C i K, a la qual s'afegirà tomàquet, ceba i tonyina que acabar d'arrodonir un plat fàcil i nutritiu.

Ingredients per a dues persones:

350 grams de cigrons cuits, un tomàquet d'amanir, una ceba tendra, 100 grams de tonyina en oli d'oliva, oli d'oliva i cibulet per adornar.

Preparació: peleu i piqueu la ceba ben petitona, talleu el tomàquet en trossos no gaire grans, si els cigrons són de pot escorreu-los ben escorreguts del líquid de la conserva. Poseu els cigrons en un bol d'amanida i afegiu-hi el tomàquet, la ceba i la tonyina ben escorreguda del oli, barregeu-ho tot be i deixeu-ho a la nevera una estona.

En el moment de servir amaniu-ho amb un raig d'oli i poseu-hi el cibulet tallat petit per adornar. Ja podeu servir. Fàcil, ràpida i nutritiva.

