

PASTA FULLADA DE TOMAQUET, FORMATGE I ALVOCAT

Consells

Amb la calor arriben als nostres mercats molts aliments que vessen de sabor i nutrició, com els tomàquets, que són rics en licopè, un antioxidant molt potent que ajuda que el nostre organisme en conservi les qualitats. Aquest mes proposem una recepta molt nutritiva i repleta de vitamines que, a més, com mescla diversos aliments, despertarà el paladar dels nens i les nenes a noves textures i sabors.

Ingredients

- 4 tomàquets madurs, però durs
- 200 grams de formatge tipus mozzarella fresca o formatge fresc (una excel·lent font de calci)
- 2 alvocats (que aporten àcids grassos essencials i vitamina E)
- Oli d'oliva verge
- Vinagre
- Sal
- Pebre
- Oregana al gust

Elaboració

Ja sabem que abans de començar a cuinar és molt important mantenir uns hàbits d'higiene bàsics. Hem de traslladar als nostres fills la responsabilitat de cuinar amb les mans netes, perquè, si no ho estan, transmetem microbis als aliments.

Per tant, abans que res, renteu-vos molt bé les mans.

A continuació, rentem els tomàquets i els tallem en rodanxes. Aquesta tasca és recomanable que la faci un adult, així evitarem possibles accidents.

Obrim l'alvocat per la meitat, en traiem l'os i la pell i el tallem en rodanxes, com el formatge.

Al centre d'un plat hi col·loquem la primera rodanxa de tomàquet, al damunt una de formatge i una altra de alvocat, i ho coronem tot amb una mica de sal i pebre. Continuem fent capes fins tenir-ne dues o tres de cada aliment.

A part, en un bol, muntem el vinagre amb l'oli d'oliva, en una proporció de tres parts d'oli per una de vinagre. Amb aquesta vinagreta ruixem la pasta fullada per donar-li sabor. Finalment, empolsinem una mica d'oregana al gust.

Pots decorar el plat per fer-lo més atractiu amb unes rodanxes d'olives i porradell que, a més, hi afegiran un altre toc de sabor.

