

Empedrat de tres cereals amb salmó

Ingredients per a una ració

- 2 c/s de blat tendre
- 3 c/s d'ordi
- 2 c/s plena de quinoa
- 80 g de salmó fresc
- 4 espàrrecs verds
- 3 tomàquets xerri
- 70 g de pastanaga
- Mostassa
- Vinagre
- Oli d'oliva verge
- Sal



Elaboració

1. Bulliu els cereals en abundant aigua salada. El blat tendre i l'ordi han de bullir durant uns 35 minuts i la quinoa durant uns 20 minuts. Escorreu-ho, deixeu-ho refredar i reserveu-ho.
2. Peleu i ratlleu la pastanaga.
3. Escalduu els espàrrecs durant 5 minuts en aigua bullent. Escorreu-los i deixeu-los refredar. Talleu-los a rodanxes i reserveu-ne les puntes senceres.
4. Talleu els tomàquets per la meitat.
5. Talleu el salmó a trossos grans. Daureu-lo en una paella amb unes gotes d'oli.
6. Feu una vinagreta amb la mostassa, el vinagre, la sal i l'oli.
7. Barregeu els cereals bullits amb la pastanaga, els espàrrecs i el tomàquet, i saleu-ho. Emplateu-ho, situeu el salmó cuit al damunt i amaniu el conjunt amb la vinagreta de mostassa.