



## Amanida d'api i poma

### Ingredients per a 4 persones

- 6-8 branques d'api
- 2 pomes tipus Golden
- 10 nous

#### Per la salsa de iogurt:

- 250g de iogurt tipus "grec"
- 1 gra d'all
- ½ llimona
- Pebre negre mòlt
- Sal iodada



### Elaboració

1. Es separen els troncs de l'api de les branques primes i les fulles, que es poden guardar al congelador per a fer altres preparacions, com per exemple caldo.
2. Es renten els troncs, es tallen a trossets i s'aboquen a un bol.
3. Es renten les dues pomes, es pelen i es tallen a trossos per a poder afegir-les al bol.
4. Es pelen les 10 nous i s'afegeixen a l'amanida una mica trossejades.
5. Es prepara la salsa de iogurt.
6. S'afegeix la salsa al bol d'amanida i es remena.
7. Es serveix en plats i es pot decorar amb alguna fulla d'api. Que aprofiti!

#### Per a fer la salsa de iogurt:

1. S'aboca el iogurt en un bol.
2. Es ratlla el gra d'all i s'afegeix al iogurt.
3. S'esprem el suc de mitja llimona i s'aboca al bol.
4. S'afegeix la sal i el pebre al gust i es remena tot amb una cullera. Ja tenim la salsa llesta per afegir a l'amanida!