

Trampó et Pa amb oli

Temps de préparation: 15 min. · Niveau de difficulté: très facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 2 personnes.

Ingrédients

4 pièce Tomates
4 pièce Poivrons verts doux de Majorque
1 pièce Oignon blanc
Huile d'olive vierge extra
Vinaigre balsamique à l'orange
1 boîte Thon
Sel marin pur

Préparation

Coupez les tomates en deux, retirez le pédoncule et coupez-les en petits cubes. Coupez les poivrons en deux, retirez les graines et le pédoncule et coupez-les également en petits dés. Épluchez les oignons, coupez-les également en petits cubes. Mélangez bien le tout dans un bol. Avant de servir, ajoutez un bon filet d'huile d'olive et de sel, assaisonnez avec un peu de vinaigre selon votre goût et placez dans un bol de service ou répartissez dans 2 assiettes. Garnissez ensuite le « trampó » de fenouil marin et de thon selon votre goût.

Pour le « pa amb oli », faites griller légèrement les tranches de pain. Frottez une gousse d'ail sur le pain si vous le désirez. Coupez les tomates en deux et frottez une demi-tomate sur chaque tranche de pain. Lorsque la tomate est bien mûre, il ne doit rester que la peau. Arrosez ensuite chaque tranche de 1 à 2 cuillères d'huile d'olive et salez légèrement. Garnissez ensuite le « pa amb oli » avec du fromage et du jambon. Décorez ou servez avec des oignons de printemps nettoyés, des moitiés de poivrons, des olives et du fenouil marin.

Bon profit , bon appétit !