

Ingredients per a quatre persones



250 g d'arròs llarg



100 g de pèsols (poden ser congelats)



2 Pastanagues



1 poma



50 g de tàperes



2 llaunes de tonyina



Olives verdes sense pinyol



Salsa de soja



Sal

# Amanida d'arròs



**1** Bull l'arròs amb aigua i sal. Escorre'l i deixa'l refredar.



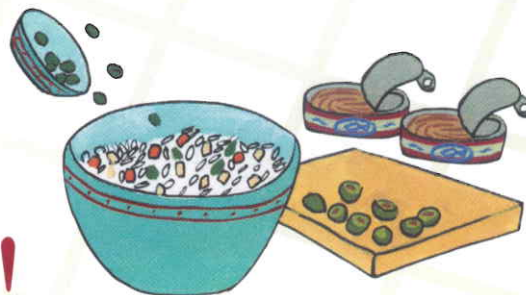
**3** Bull els trossets de pastanaga molt poc (posa'ls en aigua bullent i quan torni a arrencar el bull, treu-los). Deixa'ls refredar. Bull els pèsols de la mateixa manera.



**2** Pela la poma i talla-la a trossos petits. Fes el mateix amb la pastanaga.



**4** En un bol gran posa l'arròs, la pastanaga, els pèsols, la poma, les tàperes, les olives tallades per la meitat i la tonyina esmicolada. Barreja-ho tot i amaneix-ho amb la salsa de soja.



## 好好處!

"Bon profit!" en xinès