

Trampó

Dauer: 15 Min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · Vegan

Portionen

Zutaten für für 2 Personen.

Zutaten

4 St. (Eier)-Tomaten
4 St. grüne, milde Paprika aus Mallorca
1 St. weiße Zwiebel
Olivenöl virgen extra
Orangen-Essig nach Geschmack
1 Dose Thunfisch
Reines Meersalz Flor de Sal natural

Zubereitung

Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, die Kerne sowie den Stiel entfernen und auch klein würfeln. Zwiebeln schälen, ebenso in feine Würfel schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel gut mischen. Vor dem Servieren einen guten Schluck Olivenöl dazugeben und salzen, nach Geschmack mit etwas Weinessig würzen und in eine Servierschüssel geben bzw. auf 2 Teller verteilen. Den Trémpo dann nach Belieben mit Meerfenchel und Thunfisch belegen.

Für das **Pa amb oli**, die Brotschnitten leicht anrösten. Die Tomaten halbieren und je mit einer halben Tomate die Brotschnitte einseitig einreiben, wenn die Tomate schön reif ist, sollte nur die Schale übrig bleiben. Dann auf jede Schnitte 1-2 Esslöffel Olivenöl träufeln und leicht salzen. Die Schnitten dann mit Käse und Schinken belegen. Mit geputzten Frühlingszwiebeln, Paprikahälften, Oliven und Meerfenchel dekorieren bzw. servieren.

Bon profit - Guten Appetit !