



BONIC DEL SUD

TRAMPO MALLORQUIN

BESCHREIBUNG:

Der Trampó ist ein mallorquinischer Salat, der sich durch seine Einfachheit und der Verwendung saisonaler Produkte wie der mallorquinischen weißen Zwiebel und der mallorquinischen grünen Paprika auszeichnet. Der Name trampó kommt vom mallorquinischen Begriff "trempar", was "Anziehen" bedeutet. Mit diesem Rezept können wir auch eine Coca de Trampó herstellen. Der Trick, um eine gute Trampó zu machen, besteht darin, alle Zutaten in sehr kleine Stücke in der gleichen Größe zu schneiden.

ZUTATEN:

4 große reife Tomaten
1 weiße große Zwiebel
2 grüne Spitzpaprika
Natives Olivenöl Extra
Meersalzflöcken
Oliven Sorte "Mallorquina"
1 Dose Thunfisch (optional)

ZUBEREITUNG:

- Wir beginnen damit, das Ende von den grünen Paprikaschoten und die Samen zu entfernen, während wir sie in Wasser reinigen. Wir trocknen die Paprika und schneiden sie in lange Streifen und schneiden diese Streifen dann in kleine Quadrate. Alles in eine große Schüssel geben.
- Zwiebeln und Tomaten in kleine Quadrate, die die gleiche Größe wie die Paprika haben schneiden. Die geschnittenen Tomaten und Zwiebel zu den grünen Paprikaschoten in die Schüssel geben. Zum Schluß noch die mallorquinischen Oliven hinzufügen. Mit Olivenöl und Meersalzflöcken abschmecken.

