

Ensalada multicolor con aliño de cacahuete

COOKING
LOVERS TRISA



Consejo del chef

Añade el aliño de cacahuete al final, una vez tengas ya montada tu ensalada multicolor, y ¡a disfrutar!

Raciones para 1

1
Brocoli

1
Rodaja de lombarda

1
Tomate

3
Cucharadas de maíz

1
Zanahoria

1
Taza de arroz integral

1
Puñado de pepinillos

1
Puñadito de anacardos naturales

3
Cucharadas de aceite de oliva

1
Chorrito de limón

Sal y pimienta

Perejil fresco

Semillas de sésamo

2
Cucharadas de crema de cacahuete

2
Cucharadas de salsa de soja

1
Cucharada de sirope de agave

- 1 Cuece al vapor el brócoli y trocéalo. Reserva.
- 2 Pica finamente la rodaja de lombarda y corta en dados el tomate. La zanahoria córtala en rodajas para jugar con las texturas.
- 3 Pica los pepinillos y reserva para mezclarlo luego en la ensalada.
- 4 Para hacer el aliño de cacahuete mezcla todos los ingredientes, y listo.
- 5 Introduce todos los ingredientes de tu ensalada en un bol grande y regamos con el aceite, el limón y salpimentamos al gusto.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/ensalada-multicolor-con-alino-de-cacahuete/>

COOKING
LOVERS 