

Ensalada multicolor con aliño de cacahuete

COOKING
LOVERS TEKA



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/>

