



PANINI DE BRÓCOLI BIO, RICOTTA, PESTO DE PISTACHOS Y MIEL

Ingredientes

1 brócoli bio Actiture

1 barra de pan

Sal

Queso Ricotta

Miel

Para el pesto:

100 gr. de pistachos tostados

1 cucharadita de zumo de limón

100 gr de espinacas frescas

1 cucharadita de sal marina

1 taza de albahaca

3 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

1. Cortamos el brócoli bio Actiture en floretes y los ponemos a hervir en una olla con agua y sal entre 3 y 5 minutos. Escurrimos y reservamos.
2. Para preparar el pesto tostamos a fuego medio los pistachos durante 7 minutos en una sartén sin aceite hasta que queden dorados.
3. Agregamos los pistachos en una licuadora e incorporamos las espinacas, la albahaca, la sal marina, el limón y trituramos hasta que se integren todos los ingredientes y quede como una pasta.
4. Vertemos la mezcla en un bol, le añadimos el aceite de oliva y mezclamos bien.
5. Cortamos la barra de pan en trozos grandes y lo abrimos como si fuera un bocadillo.
6. En cada pan extendemos unas cucharadas del pesto de pistacho y encima le colocamos floretes de brócoli al gusto y trocitos queso Ricotta.
7. Precalentamos el horno a 180°. Forramos una bandeja con papel de horno, colocamos encima nuestros paninis y horneamos 10 minutos. Cuando falten 2 minutos los sacamos, los rociamos un poquito de miel líquida por encima y los volvemos a meter al horno ¡Y listo! Ya podemos disfrutar de esta receta de paninis tan deliciosa y saludable.