



BRÓCOLI BIO CON AGUACATE Y NUECES

Ingredientes

1 brócoli bio Actiture

1 aguacate

12 nueces

3 cucharadas de zumo de limón

1 cucharada de mostaza Dijón

½ cucharada de sal

3 cucharadas de aceite de oliva

1 puñado de perejil fresco picado

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. Pelamos el aguacate y lo cortamos en gajos. Lo ponemos en un plato con 2 cucharadas del zumo de limón para que no se oxide.
3. Pelamos y troceamos las nueces.
4. En un recipiente mezclamos el resto del zumo de limón, la mostaza, la sal, el aceite de oliva y el perejil. Mezclamos bien.
5. Emplatamos el brócoli bio Actiture con los gajos de aguacate y las nueces troceadas por encima, lo aliñamos con la vinagreta de mostaza al gusto...¡Y ya podemos disfrutar de esta receta tan fresca y crujiente!