



ENSALADA DE COLIFLOR BIO CON NUECES

Ingredientes

1 coliflor bio Actiture

Lechuga

1 diente de ajo

Perejil fresco

Nueces

4 cucharadas de aceite
de oliva

2 cucharadas de
vinagre balsámico

Sal

Pimienta

Preparación

1. Lavamos y cortamos la coliflor bio Actiture en ramilletes y los ponemos a hervir en una olla con agua y sal 4 minutos. Cuando esté lista la escurrimos en agua fría y la reservamos.
2. En una sartén ponemos a calentar un chorrito de aceite de oliva y le añadimos un diente de ajo para aromatizarlo con cuidado de que no se queme.
3. Retiramos el ajo y añadimos los floretes de coliflor. Salteamos unos minutos hasta que se doren.
4. En una fuente ponemos un fondo de la lechuga que más nos guste y repartimos sobre ella la coliflor.
5. Para preparar la vinagreta ponemos en un bol 4 cs de aceite de oliva, 2 cs de vinagre balsámico, sal y pimienta recién molida al gusto. Mezclamos bien con unas varillas para que se emulsione la mezcla.
6. Aliñamos la ensalada con un par de cucharadas de la vinagreta balsámica, decoramos con un puñado de nueces troceadas y con perejil fresco y... ¡Ya podemos disfrutar de esta deliciosa y nutritiva ensalada 100% vegana!