



## BRÓCOLI A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE CACAHUETES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 3 ramas de brócoli
- Para la vinagreta:
  - 1 diente de ajo
  - 10 g de cacahuets fritos
  - 5 ml de vinagre de Módena
  - 40 g de aceite de oliva
  - comino
  - sal

### LA PREPARACIÓN

- Lamina el ajo y sofríe ligeramente en el aceite sin que llegue a dorarse. Tritura los cacahuets con el vinagre, el comino y la sal, hasta que quede emulsionado.
- Lava el brócoli y retira el tallo más grueso. Separa las ramas y corta en láminas.
- Cocina las láminas a la plancha dándoles la vuelta hasta que queden ligeramente doradas. Espolvorea con perejil picado.
- Dispón sobre una fuente y acompaña con el cuenco de vinagreta.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 2.3 g	Grasas 11.4 g
Kcal 128	Proteínas 2.9 g