



# Brócoli braseado con cremoso de judías y anacardos acompañado de encurtidos caseros y almendras tostadas

Vegetariano <650 kcal >250g de vegetales <50g carbohidratos

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

10



Judías blancas



Almendras laminadas



Anacardos



Limón



Rábano



Pepino



Zanahoria



Brócoli



Mantequilla de cacahuete

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, mantequilla.



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, bol grande, sartén grande, jarra medidora, pelador, cazo.

## Ingredientes

	2P	4P
Judías blancas	380 gramos	760 gramos
Almendras laminadas <b>2)</b>	15 gramos	30 gramos
Anacardos <b>2)</b>	10 gramos	20 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Rábano	100 gramos	200 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Mantequilla de cacahuete <b>1)</b>	30 gramos	60 gramos
Sal para encurtir	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Vinagre para encurtir	4 cucharadas	8 cucharadas
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas

*\*Conservar en la nevera*

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	740 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2470/ 590	334/ 80
Grasas (g)	16,6	2,2
de las cuales saturadas (g)	1,9	0,3
Carbohidratos (g)	42,4	5,7
de los cuales azúcares (g)	11,9	1,6
Proteínas (g)	29,6	4,0
Sal (g)	1,5	0,2

## Alérgenos

**1)** Cacahuetes **2)** Frutos secos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega abundante **agua** y **sal** y lleva a ebullición. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas con ayuda de una cuchara y corta cada mitad en bastones de 1 cm de grosor. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 0,5 cm de grosor.



## Encurte las verduras

Retira el extremo del **rábano** y corta en rodajas tan finas como puedas. Coloca el **pepino**, la **zanahoria** y el **rábano** en un bol grande y añade la **sal para encurtir** y el **vinagre para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve y deja reposar hasta el emplatado.



## Cuece el brócoli

Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta en floretes medianos. Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega los **floretes de brócoli** y cocina 3 min, hasta que se ablanden ligeramente. Luego, escurre con un colador.



## Prepara el cremoso de judías

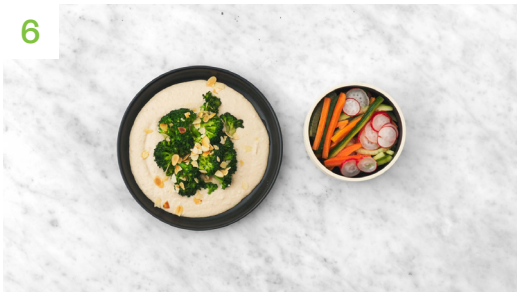
Escurre las **judías blancas**, luego, colócalas en una jarra medidora. Añade los **anacardos**, la **mantequilla de cacahuete**, zumo de **limón** al gusto, un chorrito de **agua** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y tritura con un túrmix durante al menos 1 min, hasta conseguir una **crema** homogénea y lisa.



## Saltea el brócoli

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Luego, retira y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio. Cuando la **mantequilla** se derrita, agrega los **floretes de brócoli** cocidos, **salpimienta** y saltea a fuego medio-alto 3-4 min, removiendo para que queden cubiertos por la **mantequilla**.

**CONSEJO:** Ten cuidado al tostar las almendras, se queman con facilidad.



## Emplata y disfruta

Extiende el **cremoso** de **judías blancas** y **anacardos** en la base de los platos y coloca encima los **floretes de brócoli** salteados. Acaba el plato añadiendo las **almendras** tostadas y un chorrito de **aceite**. Finalmente, escurre los **vegetales** encurtidos, sirve en un bol y coloca junto al plato como acompañamiento.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota, chef!**  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

