

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

Vegetariano

12



Judías blancas



Almendras laminadas



Anacardos



Limón



Rábano



Pepino



Zanahoria



Brócoli



Mantequilla de cacahuete

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 30 mins



Los anacardos son reconocidos por su sabor suave y cremoso, pero también son una excelente fuente de grasas saludables, proteínas, minerales y vitaminas, además de ser naturalmente bajos en azúcar y contener antioxidantes. En esta ocasión, los combinamos con judías y mantequilla de cacahuete para crear una crema untuosa y sorprendente.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

	2P	4P
Judías blancas 14)	390 gramos	780 gramos
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Anacardos 2)	10 gramos	20 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Rábano	125 gramos	250 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Mantequilla de cacahuete 1)	30 gramos	60 gramos
Sal para encurtir	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	745 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2510/600	337/81
Grasas (g)	30,7	4,1
de las cuales saturadas (g)	3,8	0,5
Carbohidratos (g)	55,3	7,4
de los cuales azúcares (g)	14,2	1,9
Proteínas (g)	32,3	4,3
Sal (g)	5,9	0,8

Alérgenos

1) Cacahuetes 2) Frutos secos 14) Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡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. Corta la mitad del **limón** (doble para 4p) en 4 gajos. Coloca el **pepino**, la **zanahoria** y el **rábano** en un bol grande y añade el zumo de 3 gajos de **limón** (doble para 4p) y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes). 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**. **Salpimenta** 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 **mantequilla** al gusto a fuego medio. Cuando la **mantequilla** se derrita, agrega los **floretes de brócoli** cocidos, **salpimenta** 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.

