

Ensalada de Brécol

Parecida a ensalada de repollo pero con brécol

- 5 T de florecidos de brécol
- 1/2 T almendras en rebanadas
- 1/2 T pasas
- 1/2 T zanahoria rallada
- 1/4 T cebolla roja o blanca picadita
- 1 T mayonesa (preferiblemente de aceite de oliva)
- 2 cda. Vinagre de manzana
- 2 cda. Azúcar morena

Procedimiento

- Llene olla de 3-cuartillos con agua hasta $\frac{3}{4}$ de capacidad. Hierva. En lo que hierve, llene molde grande con hielo y agua fría.
- Agregue brécol al agua hirviendo y cocine por un minuto. Escorra inmediatamente y ponga en el agua con hielo.
- Escorra, pique en pedazos bien chiquititos ($\sim 1\text{mm}^3$) y transfiera a envase de ensalada. Añada almendras, pasas, zanahoria, y cebolla.
- En un pequeño envase, bata la mayonesa, vinagre y azúcar. Vierta esta mezcla sobre el brécol.