

Amanida crudivegana de bròcoli, pebrot i poma amb Thermomix

Amanida molt versàtil perquè pots variar d'ingredients com vulguis. És un trossejat amb algun fruit sec i una vinagreta de mostassa. Amb 1 minut la tens preparada. Ideal per portar al Tupper o tenir-la a punt a la nevera, així no tens disculpa per menjar sa.



INGREDIENTS:

- 300-350 gr de bròcoli, partit amb arbrets petits. El broquil el podriem canviar per pastanaga partida a trocets
- 200 gr de pebrot vermell tallat amb troços de 2 cm aprox
- 1 poma acida en 4 trossos (sense pelar) tipus Granny Smith
- 30 gr de pinyons o nous
- 25 gr d'oli d'oliva
- 15gr de vinagre de poma
- 1 colleradeta de sucre (de les de cafè)
- 2 colleradeta de mel
- 1 $\frac{1}{2}$ colleradeta de mostassa
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ collaradeta de pebre negre molt

PREPARACIÓ:

1. Posa tots els ingredients en el got i trossegi **6seg/vel4**

Ja la tindrem apunt.

És molt facil!!!!!!