

BRÓCOLI DESMIGADO

Ingredientes:

- 1 brócoli
- Un puñado de pasas sultanas
- Un puñado de anacardos
- Un puñado de almendras
- Comino molido
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina



Preparación:

- 1º. Cortamos el brócoli y lo colocamos en una trituradora o termomix hasta dejarlo "desmigado".
- 2º. Mezclamos el resultado con los condimentos que más nos gusten o con los propuestos: el comino (mejora la digestión del brócoli), un poquito de sal marina sin refinar, pimienta negra, algunas uvas pasas, unas almendras crudas, anacardos crudos y un chorrito de aceite de oliva.
- 3º. Lo podemos cocinar al horno o en la sartén. Si es al horno, esparcimos bien la mezcla en la bandeja (intentando que quede todo bien uniforme) con papel de horno por debajo y lo dejamos horneando a 180° por ambos lados. Dejamos que se haga durante 15-20 minutos, vigilando que no se queme.

¡Fácil, sano y de temporada!

(Fuente: www.toogoodtobefood.es)