



COGOLLOS A LA PLANCHA CON AGUACATE Y YOGUR DE CABRA

Ingredientes

- 2 cogollos
- 1 huevo
- ½ aguacate
- 60 ml de yogur de cabra
- 2 ml de zumo de limón
- Ajo granulado al gusto
- Pan de hogaza artesano en rebanadas (integral, de centeno...)
- Perejil fresco
- Pimienta negra
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Lavar los cogollos, retirando las hojas más externas si estuvieran dañadas, y cortar la base con cuidado sin llegar a separar las hojas. Lavar también el perejil, secar y picar.
2. Cocer el huevo al punto deseado, dejar enfriar y pelar.
3. Cortar los cogollos longitudinalmente. Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y cocinar los cogollos empezando por el lado del corte, hasta que se doren bien.
4. Cortar la rebanada de pan en cubos. Si nos gusta más crujiente, podemos tostarla primero. Se puede aprovechar sobras de pan de calidad que se haya quedado demasiado duro.
5. Pelar el aguacate y cortar por la mitad. Separar el hueso y cortar en rodajas finas, o en cubos. Batir el yogur con el zumo de limón, ajo granulado al gusto, una pizca de sal y pimienta y un poco de aceite de oliva virgen extra.
6. Montar el plato colocando una cama de aguacate, añadir los cogollos, el huevo partido por la mitad o cortado en cuartos y el pan. Agregar el perejil y el aliño de yogur. Dar un último golpe de pimienta negra recién molida.

FUENTE: [HTTPS://WWW.VITONICA.COM/](https://www.vitonica.com/)

WWW.VALLEYVEGA.ORG

COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA