Pau | al xup-xup



SALSES I CONDIMENTS · VEGÀ

Encortits de coliflor romanesco i rabanets

6 racions 44 kcal

Ingredients

- Coliflor romanesco
- Rabanets
- **150ml** vinagre de poma
- **150ml** vinagre d'arròs
- **300ml** aigua
- **1 cullerada** de grans de mostassa
- Llorer
- **1 culleradeta** de sucre
- **1 culleradeta** de sal

PER RACIÓ

Proteïnes	2,6 g
Greixos	0,9 g
Hidrats	6,2 g
Fibra	2,6 g

Elaboració

1. Escaldar les hortalisses durant 30 segons-1 minut.
2. Tallar la cocció amb aigua freda.
3. Posar tota la mescla al foc i escalfar fins a dissoldre el sucre i la sal. No cal que arribi a bullir.
4. Posar la mescla amb les hortalisses en un pot i deixar-la reposar un mínim de 3 dies.

RECOMANACIONS

Es pot acompanyar un bon entrant, un entrepà o una amanida, o afegir a un plat com un curry o unes llenties estofades.

Fet amb CookNest