

ENSALADA DE BOK CHOI Y MISO DE GUISANTES



INGREDIENTES

- 3 cabezas de bok choi
- 1 colirábano (o colinabo) grande
- 1/4 cabeza de radicchio (o achicoria roja)
- 2 zanahorias grandes peladas y ralladas
- 1 taza de germinados de brócoli
- 2 cebollas tiernas en juliana
- 1/2 taza de albahaca fresca en juliana
- 1 cucharada de pasta de miso de guisante
- 1 cucharada de zumo de lima fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de miel cruda eco
- 1 diente de ajo picado (opcional)
- 1 cucharadita de jengibre rallado fresco
- 1/4 taza de nueces crudas o tostadas picadas.

NOTAS Y TIPS

Si no tienes miso de guisantes, usa el de soja que tengas en casa.

PREPARACIÓN: 25 MINUTOS
RACIÓN: 2 PERSONAS.

PREPARACIÓN

1. Corta el bok choi a rebanadas largas y delgadas en diagonal.
2. Quita la piel del colinabo con un cuchillo. Córtao por la mitad y después corta a rebajadas delgadas con cuchillo o mandolina.
3. Corta el corazón del radicchio y corta en rebanadas.
4. Coloca el bok choi, el colinabo, el radicchio, las zanahorias, los terminados, las cebollas tiernas y albahaca en un bol y reserva.
5. Para hacer el aderezo, mezcla en un bol el miso de guisante con zumo de lima y el aceite de oliva. (Añade una cucharadita o dos de agua caliente al miso para deshacerlo mejor. Añade la miel, el ajo y el jengibre. Mezcla bien. Puedes usar minipimer.
6. Mezcla todos los ingredientes con el aderezo y añade las nueces como topping.



 Angies Healthy choices

 @angieshealthies