



LASAÑA ABIERTA DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 mango
- ½ limón
- 1 cm de jengibre
- ½ guindilla
- 1 cebolleta
- 250 grams of arroz integral
- 1 huevo

EXPLICACIÓN

Mezcla la rúcula y el aceite de oliva y eventual algo agua con una batidora de mano.

Corta el tomate para ensalada y cebolla en lonchas finas.

Corta el brécol en trozos e hierva estos juntos los guisantes azucarados por 5 minutos.

Fríe las lonchas de cebolla y tomate por 1 minuto y sacarlas.

Pon tres lonchas de tomate en un plato. Pon tres lonchas de cebolla en los tomates.

Sirve algo brécol y los guisantes azucarados en la cebolla. Rocía el brécol y los guisantes azucarados con el aceite de rúcula.

Ralla el queso parmesano sobre el brécol y guisantes azucarados. Condimente con pimienta. Repite sólo una vez.

PLATO PRINCIPAL

2 PERSONAS

TIEMPO: 25 MINUTOS

MIRA MÁS A:

LA
COMIDA
Deliciosa

