



ENSALADA DE BRULL I VINAGRETA DE MENTA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de brull
- 250 g de rucula
- 6 unitats de figues
- 40 g de oli d'oliva
- 5 fulles de fulles de menta
- vinagre balsàmic
- pebre
- 1 dent de all
- sal

LA PREPARACIÓ

- Llaveu les figues, escorreu-les i talleu-les en quarts.
- Talleu el brull en rodanxes grosses.
- Llaveu i la ruca i escorreu-la. Adobeu-la i col·loqueu-la en una plata. Afegiu-hi les figues i cobriu-ho amb el brull. Adobeu-ho amb la vinagreta.
- Per a la salsa de vinagreta de menta:
- Llaveu la menta i piqueu-la amb l'all i el pebre. Afegiu-hi el vinagre i l'oli remenant lentament fins a lligar la salsa. Saleu-la al gust.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.3 g	Grases 12.7 g
Kcal 173	Proteïnes 8.1 g