

MENÚ JORNADAS CÁNCER DE PÁNCREAS

6 DE OCTUBRE DE 2016

Ensalada de bimi con vinagreta de miel, vinagre de Módena y frutos secos

Ingredientes:

- 150-200gr de bimi
- 4 Cdas de vinagre de módena
- 1 Cda de miel
- 1 Cda de aceite
- 1 Cda de frutos secos (variados o como quieran)

PROCEDIMIENTO:

Ponemos a hervir una olla con agua.

Cuando esté hirviendo sumergimos los bimis, previamente lavados, durante 3 o 4 minutos, los sacamos y los ponemos en agua con hielo para cortar la cocción y que mantenga todas las propiedades nutricionales, reservamos.

Tostamos los frutos secos sin aceite y removiendo continuamente para que no se quemem.

Para hacer la vinagreta ponemos 4 o 5 cucharadas de vinagre con una de miel por persona y la llevamos a ebullición para unificar aromas.

Añadimos una cucharada de aceite para darle brillo y sabor, mezclamos.

Los bimis podemos presentarlos enteros o troceados con la vinagreta y los frutos secos por encima.

