



# Ensalada de cebada y cacahuetes

## Ingredientes (para 2 raciones)

60 g de cebada

¼ de col verde

¼ de brócoli

4 espárragos verdes

1 zanahoria mediana

Aceite de oliva virgen

Pimienta

Vinagre (jerez, manzana o balsámico, según preferencia)

Comino en polvo

Cacahuets tostados sin sal

Pasas

## Elaboración

1. Lavar la cebada en agua fría. Hervirla según las instrucciones del paquete. Enfriar bajo el grifo, colar y reservar.
2. Limpiar y cortar los espárragos en tres trozos, cortar los brotes pequeños del brócoli y la col en juliana. Escaldar cuatro o cinco minutos en agua hirviendo. Enfriar en agua con hielo, colar y reservar.
3. Pelar la zanahoria y cortarla a dados pequeños.
4. Mezclar la cebada con las verduras escaldadas y la zanahoria cruda.
5. Añadir las pasas.
6. Aliñar con una vinagreta de aceite oliva, un chorrito de vinagre, los cacahuets picados, pimienta y comino.
7. Servir.