Ωμή σαλάτα
με μπρόκολο και πιπεριά

Υλικά:

- 1 μέτριο μπουκετάκι μπρόκολο καθαρισμένο (βάλτε και το κοτσάνι του, περίπου 300γρ)
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1/2 ή 1 μήλο
- 30γρ κουκουνάρι (εγώ προτιμώ καβουρδισμένο)
- 20γρ αποφλειωμένους σπόρους κάνναβης
- 15γρ βιολογικό μηλόξυδο
- 1,2 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 1/2 κ.γ. βεγγέτα χωρίς ζάχαρη
- 1,2 κ.γ. μουστάρδα χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.γ. βιολογικό σιρόπι αγάβης
- πιπέρι

Εκτέλεση:

1. Καθαρίζετε το μπρόκολο, την πιπεριά και το μήλο.
2. Χοντροκόβετε τα λαχανικά και το μήλο και ρίχνετε στο μούλτι ή τον επεξεργαστή τροφίμων. Χτυπάτε μέχρι να κοπούν στο μέγεθος που επιθυμείτε. Μην τα αλέσετε πολύ, είναι πιο ωραίο να έχει μερικά μεγαλούτσικα κομμάτια.
3. Μεταφέρετε τα λαχανικά και το μήλο σε ένα μπωλ και ρίξτε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατέψτε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.