



Bratwurst vegano con salsa de mostaza



4 Personas.



25 minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para la salsa de mostaza:

- 100ml de bebida de soja ecológica
- 200ml de aceite de oliva suave
- 1 limón
- Sal
- 50g de mostaza en grano

Para el bratwurst y acompañamiento:

- 4 bratwurst vegano
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 panecillos integrales
- 1 cebolla roja
- 1 tomate pera
- 80g de pepinillos sabo anchoa

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
799	65,73 g	35,13 g	17,55 g

Información adicional: La versión vegana de las típicas salchichas Bratwurst se elabora con ingredientes como la proteína de soja. Una fuente de proteínas de calidad que también aporta vitaminas del grupo B, hierro y ácido fólico.

1



Para la salsa de mostaza: en un vaso para batir, vertemos la bebida de soja y el aceite. Batimos sin mover la batidora, has que emulsione. Cuando esto ocurra, agregamos el zumo de limón, la sal y volvemos a batir. Mezclamos con la mostaza en grano y reservamos.

2



Para el bratwurst y acompañamiento: cocinamos a la plancha los bratwurst en una sartén con aceite de oliva hasta dorar por todos los lados. Reservamos en una fuente.

3



Abrimos los panecillos transversalmente por la mitad, dejándolos unidos por un lado. Untamos la base con la salsa de mostaza y servimos un bratwurst en cada bocadillo.

4



Añadimos la cebolla cortada en juliana y el tomate en ruedas. Acabamos con los pepinillos picados sobre la superficie y... ¡a disfrutar!

