

# Maionese de Talos de Brócolos

## Broccoli Stalks Mayonnaise



### Ingredientes . *Ingredients*

- Talo de um ou dois brócolos . *Stalk of one or two broccoli stalks*
- Azeite a gosto . *Olive oil to taste*
- Coentros a gosto . *Coriander to taste*
- 1 abacate pequeno ou médio . *1 small or medium avocado*
- Sal e pimenta a gosto . *Salt and pepper to taste*
- Vinagre ou sumo de limão a gosto . *Vinegar or lemon juice to taste*

### Preparação . *Preparation*

- Corte os talos de brócolos em cubos pequenos;  
*Cut the broccoli stalks into small cubes;*
- Deixe os talos a cozer numa panela com água e sal;  
*Boil the stalks in a pan with water and salt;*
- Quando estiverem moles, retire-os da água e coloque-os num recipiente (ou na trituradora) com os coentros, o abacate cortado aos pedaços, azeite, sal, pimenta e vinagre;  
*When they are soft, remove them from the water and place them in a bowl (or in the shredder) with the coriander, the avocado cut into pieces, olive oil, salt, pepper and vinegar;*
- Triture tudo com a trituradora até os ingredientes ficarem bem misturados. Coloque no frigorífico.  
*Crush everything with a food processor until the ingredients are well blended. Place in the fridge.*

REDUCE YOUR  
**FOODPRINT**

by  
NEYA HOTELS

