

COLIFLOR AL AJOARRIERO Y HUEVO DURO

1 raciones

55 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Guarniciones



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
215 kcal	14 g
Grasas	Carbohidratos
13 g	10 g
Fibra	Sal
5 g	1.2 g

Ingredientes

- 200 g de coliflor
- 65 g de huevo
- 10 g de vinagre
- 5 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Pimentón dulce
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava la coliflor y separa en ramilletes.
- 2** Cuécela en agua hirviendo 5-7 minutos y escurre muy bien; reserva el agua de cocción.
- 3** En un cazo, cuece el huevo 12 minutos con el agua fría.
- 4** En un mortero, maja ajo, perejil y una pizca de sal; añade un poco de caldo de cocción y mezcla.
- 5** Calienta el aceite en una sartén y dora ligeramente los ajos.
- 6** Añade el pimentón y el vinagre, remueve al fuego unos instantes.
- 7** Coloca la coliflor en el plato, reparte el majado por encima y sirve templado.

THERMOMIX

- 1** Llena el vaso con agua hasta la marca de 1 litro y calienta. **7 min / 100 °C / vel 1**
- 2** Coloca la coliflor en el Varoma y cuece. **40 min / Varoma / vel 2**
- 3** Retira el Varoma; vacía y seca el vaso.
- 4** Pon un cazo con abundante agua y cuece el huevo 12 min.
- 5** Añade el aceite y calienta. **3 min / Varoma / vel 1**
- 6** Agrega los ajos laminados y sofríe. **4 min / Varoma / vel 1**
- 7** Incorpora el pimentón y mezcla. **20 seg / vel 3**
- 8** Vierte el vinagre y mezcla. **1 min / vel 3**

9 Pasa la coliflor a un bol, vierte la salsa y mezcla con la espátula para impregnar bien.

10 Sirve y espolvorea perejil picado.

Consejos

- Cuece la coliflor solo 5-7 minutos para que quede tierna pero firme; escúrrela muy bien para que el aliño no se agüe.
- Añade el pimentón fuera del fuego o con el fuego muy bajo y remueve rápido para que no se queme y amargue.
- Ajusta el vinagre poco a poco: con 10 g queda equilibrado, pero si lo prefieres más suave, reduce ligeramente.
- Si quieres más intensidad de ajo, maja con calma en el mortero (o pica muy fino) para que se integre mejor con el perejil y la sal.
- Sírvela templada: el contraste de la coliflor con la salsa y el huevo duro mejora mucho cuando no está recién salida de la nevera.