

COLIFLOR AL AJOARRIERO

1 raciones

55 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

154 kcal

Grasas

11 g

Fibra

5 g

Proteínas

5 g

Carbohidratos

9 g

Sal

2 g

Ingredientes

- 200 g de coliflor
- 2 dientes de ajo
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre
- ½ cdta de pimentón dulce
- 1 ramita de perejil
- 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 mortero, maja ajo, perejil y una pizca de sal; añade un poco de caldo de cocción y mezcla.
- 4** Calienta el aceite en una sartén y dora ligeramente los ajos.
- 5** Añade el pimentón y el vinagre, remueve al fuego unos instantes.
- 6** 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** Añade el aceite y calienta. **3 min / Varoma / vel 1**
- 5** Agrega los ajos laminados y sofríe. **4 min / Varoma / vel 1**
- 6** Incorpora el pimentón y mezcla. **20 seg / vel 3**
- 7** Vierte el vinagre y mezcla. **1 min / vel 3**
- 8** Pasa la coliflor a un bol, vierte la salsa y mezcla con la espátula para impregnar bien.
- 9** Sirve y espolvorea perejil picado.

Consejos

- Cuece la coliflor solo 5-7 minutos: debe quedar tierna pero firme para que no se rompa al mezclar con la salsa.
- Escurre muy bien antes de servir: así el ajoarriero se adhiere mejor y no queda aguado.
- Ajusta el punto ácido al final: añade el vinagre poco a poco hasta dar con el equilibrio que te guste.
- Si prefieres un sabor más suave, dora el ajo solo ligeramente para evitar notas amargas.
- Para una presentación más “gourmet”, sirve templado y termina con perejil recién picado justo antes de llevar a la mesa.