COLIFLOR HERVIDA

1 raciones | 20 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
98 kcal	g
Grasas	Carbohidratos
1 g	24 g
Fibra	Sal
4 g	1 g

Ingredientes

- 250 g de coliflor
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Retirar las hojas externas de la coliflor.
2. Separar la coliflor en ramilletes de tamaño similar.
3. Lavar la coliflor bajo agua fría.
4. Poner agua a calentar en una olla.
5. Cuando el agua esté hirviendo, añadir la coliflor.
6. Cocinar hasta que la coliflor esté tierna pero firme.
7. Escurrir bien la coliflor.
8. Añadir sal y pimienta al gusto.
9. Mezclar suavemente antes de servir.

THERMOMIX

1. Retirar las hojas externas de la coliflor.
2. Separar la coliflor en ramilletes de tamaño similar.
3. Lavar la coliflor bajo agua fría.
4. Colocar la coliflor en el recipiente Varoma.
5. Añadir agua al vaso y colocar el Varoma en su posición.
6. Cocinar hasta que la coliflor esté tierna pero firme. **20 min / Varoma / vel 1**
7. Retirar la coliflor y escurrir si fuera necesario.

8 Añadir sal y pimienta al gusto.

9 Servir caliente.

Consejos

- Busca el punto “tierna pero firme”: evita pasarte de cocción para que no se deshaga al escurrir y servir.
- Cuece ramilletes de tamaño similar para que la coliflor se haga de forma uniforme.
- Escurre muy bien antes de sazonar: así la sal y la pimienta se adhieren mejor y no queda aguada.
- Si quieres reducir el olor al cocer, prueba a ventilar bien y mantener la olla tapada durante la cocción.
- Sirve como base neutra para acompañar carnes, pescado o legumbres sin añadir ingredientes a la receta.