

COLIFLOR HERVIDA

1 raciones

20 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

66 kcal

Grasas

1 g

Fibra

5 g

Proteínas

6 g

Carbohidratos

8 g

Sal

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.