

# COLIFLOR Y BRÓCOLI AL VAPOR

1 raciones

15 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>178 kcal</b>	<b>10 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>12 g</b>	<b>8 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>7 g</b>	<b>1 g</b>

## Ingredientes

- 150 g de coliflor
- 150 g de brócoli
- 10 g de aceite
- Sal
- Pimienta

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Retirar las hojas externas de la coliflor y separar en ramilletes.
- 2** Separar el brócoli en ramilletes de tamaño similar.
- 3** Lavar la coliflor y el brócoli bajo agua fría.
- 4** Poner agua a calentar en una olla con accesorio para vapor.
- 5** Cuando el agua esté hirviendo, colocar la coliflor y el brócoli procurando que no toquen el agua.
- 6** Tapar y cocinar hasta que estén tiernos pero firmes.
- 7** Retirar y escurrir bien si fuera necesario.
- 8** Aliñar con aceite.
- 9** Añadir sal y pimienta al gusto.
- 10** Mezclar suavemente antes de servir.

## THERMOMIX

- 1** Retirar las hojas externas de la coliflor y separar en ramilletes.
- 2** Separar el brócoli en ramilletes.
- 3** Lavar la coliflor y el brócoli bajo agua fría.
- 4** Colocar la coliflor y el brócoli en el recipiente Varoma.
- 5** Añadir agua al vaso y colocar el Varoma en su posición.

- 6** Cocinar hasta que estén tiernos pero firmes. **20 min / Varoma / vel 1**
  - 7** Retirar el Varoma y escurrir si fuera necesario.
  - 8** Aliñar con aceite.
  - 9** Añadir sal y pimienta al gusto.
  - 10** Servir caliente.
- 

## Consejos

- No sobrecozcas las verduras: deben quedar tiernas pero firmes para conservar textura.
- Añade el aliño justo antes de servir para mantener el brillo y el aroma.
- Si utilizas vaporera eléctrica, controla el tiempo desde que el agua esté en ebullición.
- Corta los ramilletes en tamaño similar para una cocción uniforme.
- Puedes terminar con especias suaves o un chorrito extra de aceite de oliva virgen extra.