COLIFLOR Y BRÓCOLI AL VAPOR

1 raciones | 15 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
178 kcal	10 g
Grasas	**Carbohidratos**
12 g	8 g
Fibra	**Sal**
7 g	1 g

Ingredientes

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

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 sobrecocines 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.