

PURÉ DE PATATA SIN PATATAS

2 raciones

40 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

124 kcal

Grasas

6 g

Fibra

6 g

Proteínas

6 g

Carbohidratos

10 g

Sal

1 g

Ingredientes

- 500 g de coliflor
- 10 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Nuez moscada
- Pimienta molida
- Cebollino picado

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Corta la coliflor en ramilletes y lávala.
- 2** Hierva agua con una cucharadita de sal en una olla.
- 3** Añade la coliflor y los ajos cuando hierva y cuece 8-10 minutos, hasta que esté tierna.
- 4** Escurre muy bien, pasa a un vaso de batidora, añade las especias y un chorrito de aceite, y tritura hasta textura de puré.
- 5** Sirve templado.

THERMOMIX

- 1** Pon agua en el vaso, coloca el Varoma con la coliflor, tapa y cocina.
30 min / Varoma / vel 1
- 2** Retira el Varoma y vacía el vaso.
- 3** Añade el aceite y los ajos.
- 4** Pica. **5 seg / vel 7**
- 5** Sofríe. **3 min / 120 °C / vel 1**
- 6** Coloca la mariposa, añade la coliflor, sal, pimienta y nuez moscada.
- 7** Mezcla. **1 min / 100 °C / vel 3**
- 8** Si deseas una textura más cremosa, tritura. **vel 5**
- 9** Vierte en una fuente y, si te gusta, espolvorea cebollino y un hilo de aceite.

Consejos

- Escurre muy bien la coliflor antes de triturar: es clave para conseguir una textura espesa y no aguada.
- Tritura en caliente para lograr un puré más fino y cremoso.
- Ajusta la cantidad de aceite según el uso: un poco más si lo sirves como guarnición principal.
- Para un sabor más intenso, añade ajo asado o una pizca de nuez moscada.