

COLIFLOR

Al igual que el brócoli, las coles de bruselas y el repollo, es una hortaliza de la familia de las brassicáceas. Normalmente es blanca, aunque hay variedades naranjas, verdes y púrpuras.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDA
- AL HORNO
- AL VAPOR

IDEAS PARA RECETAS

- COLIFLOR AL HORNO
- EN PURÉ
- EN SOFRITO

ALMACENAMIENTO

- Se conserva hasta una semana en bolsa de plástico en la nevera.
- Troceada y congelada para cocinar al vapor, sofreír o añadir a sopas. Se conserva hasta seis meses.

NUTRICIÓN

- Estupenda fuente de fibra.
- Excelente fuente de vitamina K y C

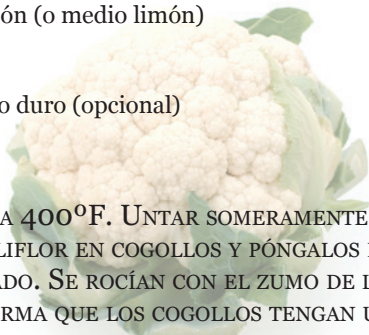
SUGERENCIAS

- Los tallos y hojas pueden guardarse para un caldo.
- Se pueden emplear los tallos en una sopa cremosa de patata o en un puré de coliflor.

COLIFLOR AL HORNO

- **1** cabeza de coliflor
- **2-3** dientes de ajo picados
- **1 cdas.** de zumo de limón (o medio limón)
- **Aceite** de oliva
- **Sal** y pimienta
- **Parmesano** u otro queso duro (opcional)

lovin'
spoonfuls
a food rescue



PRECALENTAR EL HORNO A 400°F. UNTAR SOMERAMENTE CON ACEITE UNA BANDEJA PARA ASAR. CORTE LA COLIFLOR EN COGOLLOS Y PÓNGALOS EN UN CUENCO. LOS MEZCLAMOS CON AJO PICADO. SE ROCÍAN CON EL ZUMO DE LIMÓN. ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y MEZCLE DE FORMA QUE LOS COGOLLOS TENGAN UNA LIGERA PÁTINA. EXTIENDA LOS COGOLLOS EN UNA SOLA CAPA SOBRE LA BANDEJA DE HORNEAR. SALPIMENTAR AL GUSTO. CUANDO EL HORNO ESTÉ PRECALENTADO, PONGA LA COLIFLOR EN LA PARRILLA DEL MEDIO Y COCÍNELA DURANTE 25-30 MINUTOS O HASTA QUE LAS PUNTAS DE LOS COGOLLOS SE DOREN. COMPRUEBE EL PUNTO DE COCCIÓN CON UN TENEDOR, LOS TROZOS DE COLIFLOR DEBERÍAN PODERSE PERFORAR FÁCILMENTE. SACAR DEL HORNO Y SERVIR. SI SE DESEA, AÑÁDASE PARMESANO PARA DAR MÁS SABOR.