



Crema de coliflor



8 Personas.



65 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para la crema de coliflor:

- 1 cebolla dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 coliflor
- Agua
- 200ml de nata de arroz ecológica
- Sal
- Pimienta blanca
- Ajo granulado

Para la decoración:

- 50g de espinacas
- Avellanas tostadas sin sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 calabacín

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
289	6,19 g	7,98 g	21,45 g

Información adicional: Es una receta vegana, por lo que es apta para todo el mundo. También es una receta sencilla para personas con celiaquía, sólo deberíamos asegurarnos que los ingredientes etiquetados estén etiquetados sin gluten ni trazas del mismo.

1



Para la crema de coliflor: pelamos la cebolla, la cortamos en porciones y la rehogamos en una olla hasta dorar. En ese momento, añadimos los arbolitos de la coliflor, su tronco en porciones, removemos y rehogamos un par de minutos más.

2



Cubrimos de agua y cocemos durante 30 minutos a fuego medio. Añadimos la nata de arroz, salpimentamos y agregamos el ajo granulado. Batimos el conjunto hasta conseguir una crema homogénea.

3



Servimos la crema en platos hondos. **Para la decoración:** hacemos un crujiente de calabacín disponiendo unas ruedas finas en un plato apto para microondas entre dos papeles de cocina y con otro plato encima. Calentamos a máxima potencia durante 5 minutos y reservamos.

4



Cortamos en juliana las espinacas y las colocamos en el centro del plato. Continuamos con unas pocas avellanas trituradas y el crujiente de calabacín. Terminamos con un poquito de aceite de oliva y... ¡a disfrutar!

