Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Arroz de coliflor con huevo poché

15min · 1 ración · 244 kcal

Ingredientes

- 1 huevo
- 1/2 coliflor fresca
- 1 ajo
- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- Chorreón de vinagre
- Agua

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	16 g
Hidratos	17 g
Fibra	6,5 g

Elaboración

1. Picar finamente la coliflor, triturándola manualmente con una picadora
2. Trocear un ajo y añadirlo a la sartén con aceite
3. Antes de que el ajo se dore, añadir la coliflor y remover durante unos 10 minutos a fuego medio, sin dejar de remover
4. Añadir un poco de sal y pimienta
5. En una olla con agua, añadir un chorreón de vinagre
6. Sin que el agua rompa a hervir, remover con un tenedor
7. Preparar el huevo en una taza y añadirlo al agua con mucho cuidado de que no se rompa
8. Dejarlo tres minutos a fuego medio bajo
9. Cuando el huevo esté listo, añadirlo a la coliflor
10. Salpimentar al gusto
11. Añadir un poco de perejil picado

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta