Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Parmentier de patata y coliflor con setas y yema frita

30min · 2 raciones · 415 kcal

Ingredientes

- 2 patatas
- 1/2 coliflor
- 1 vaso y medio de agua (unos 300 ml.)
- 1 loncha de queso
- Una cucharada de aove
- Sal
- Pimienta molida
- Nuez moscada
- Setas variadas
- Yema de huevo
- Pan rallado

POR RACIÓN

Proteínas	16 g
Grasas	17 g
Hidratos	53 g
Fibra	9,4 g

Elaboración

1. Troceamos las patatas y la coliflor y las añadimos a una olla con un poquito de aceite y un vaso y medio de agua
2. Cuando rompa a hervir, tapamos y dejamos que se haga a fuego medio durante 25 minutos
3. Por último añadimos una loncha de queso que le dará cremosidad y un poquito de sal, pimienta molida y nuez moscada
4. Ahora es el momento de triturarlo bien

YEMA FRITA

5. Separamos la yema de las claras y la ponemos encima de pan rallado
6. Cubrimos con cuidado y metemos en el congelador durante al menos 20 minutos para que no se parta
7. La freímos en abundante aceite a fuego medio alto unos 15 segundos por cada lado

MONTAJE

8. Servimos el parmentier con las setas salteadas y la yema de huevo frita

Hecho con CookNest

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