The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

3 maneres de cuinar la coliflor

4 racions 250 kcal

Ingredients

SALSA DE COLIFLOR

1/4 de coliflor	**1**-2 grans d'all	**1/2** llauna de llet de coco
Llet vegetal per cuinar (quantitat segons l'espessor que quedi/volguem)	Sal i pebre	Orenga

BOLETS

Bolets al gust	**1** ceba	**1**-2 grans d'all
Oli, sal i pebre		

FILET DE COLIFLOR

2 filets de coliflor	Per pintar: 2 cullerades d'oli d'oliva, 2 cullerades de salsa de soja i 1 cullerada de cafè de miso

BASE DE VERDURES

1/2 pebrot vermell	**6**-7 tomàquets cherry	**1/2** ceba
1-2 grans d'all	Oli, sal i pebre	**1** grapat d'avellanes
Llet vegetal per cuinar		

COLIFLOR CRUIXENT

Coliflor crua	Maizena i aigua	Sal
Pebre	Curry	Pa ratllat

Elaboració

SALSA DE COLIFLOR

1. Bullir la coliflor fins que estigui tendra, triturar amb la resta d'ingredients de la salsa i afegir a la paella amb els bolets, la ceba i l'all (quan estiguin cuits)

FILET DE COLIFLOR

2. Coure al forn a 180°C durant 15min
3. Donar la volta als filets i coure uns 10min més

BASE DE VERDURES

4. Coure a l'airfryer o forn a 180°C uns 10-12min o fins que la verdura estigui cuita

COLIFLOR CRUIXENT

5. Barrejar la maizena amb l'aigua fins que quedi una massa espessa
6. Arrebossar els arbrets de coliflor amb aquesta massa i després amb pa ratllat
7. Coure al forn uns 15min a 180°C, donar la volta i coure uns 10min més

PER RACIÓ	5 g Proteïnes	12 g Greixos	16 g Hidrats	4 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork