

La Rioja

Tiempo



30'

Raciones



4

Apta para



Infantil

Alérgenos

 Lácteos

Alternativas

 Vegana

Crema de coliflor

La coliflor de La Rioja es de excelente calidad y cuenta con una Indicación Geográfica Protegida, en concreto la "Coliflor de Calahorra" de la comarca de la Rioja Baja

Ingredientes

800 g coliflor (1 coliflor)

150 g cebolla (1 cebolla mediana)

30 ml agua filtrada o caldo de hortalizas de color claro

30 ml de leche

Hojas de romero fresco

1 pizca pimienta blanca

Aceite de oliva virgen extra

La coliflor es una hortaliza de la familia de las crucíferas, se caracteriza por tener sulforafano (un compuesto que contiene azufre) con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y efecto protector frente a células cancerígenas.

Elaboración

1. Trocear la coliflor en manojitos manteniendo el tronco, excepto las partes muy duras y secas. Lavar y escurrir los manojitos de coliflor.
2. Reservar unos pocos arbolitos de coliflor para saltear con aceite y sal de manera que queden crujientes y se sirvan como tropezones por encima de la crema.
3. Pelar la cebolla y cortar en trozos grandes. Poner en la olla junto con la coliflor, el agua o el caldo de verduras claro, la sal y la pimienta.
4. Cocer a fuego medio suave durante unos 12 minutos hasta que la coliflor se ablande, pero no demasiado.
5. Añadir la leche y triturar hasta que se obtenga la consistencia deseada de la crema, más espesa o clara.
6. Picar las hojas de romero fresco previamente lavadas y secadas. Servir la crema con unos arbolitos de coliflor salteados por encima, un poco de hojas de romero fresco picado y aliñadas con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

! Para evitar los olores sulfurosos que desprende durante la cocción, tradicionalmente se ha utilizado la leche, pieles de cítricos o una hoja de laurel. También se puede evitar estos olores cocinándola “al dente”, evitando la sobrecocción.

Alternativas

Para hacer la receta vegana puedes prescindir de la leche o bien sustituirla por una bebida de arroz, avena o almendra.