

La Rioja

Temps



30'

Racions



4

Apta per a



Infants

Al·lèrgens

Làctics

Alternatives

Vegana

Crema de coliflor

La coliflor de la Rioja és de gran qualitat i compta amb una Indicació Geogràfica Protegida, en concret la "Coliflor de Calahorra" de la comarca de la Rioja Baixa

Ingredients

800 g coliflor (1 coliflor)

150 g ceba (1 ceba mitjana)

30 ml aigua filtrada o broude verdura de color clar

30 ml de llet

Fulles de romaní fresc

1 pessic pebre blanc

Oli d'oliva verge extra

! La coliflor és una hortalissa de la família de les crucíferes, es caracteritza per tenir sulforafà (un compost que conté sofre) amb propietats antioxidants, antiinflamatòries i efecte protector davant de cèl·lules canceroses.

Elaboració

1. Trossegeu la coliflor en manats mantenint el tronc, excepte les parts molt dures i seques. Rentar i escórrer els manats de coliflor.
2. Reservar uns quants “arbrets” de coliflor per saltejar-los, més tard, amb oli i sal de manera que quedin cruixents i es puguin servir trossejats per sobre de la crema.
3. Pelar i tallar la ceba a trossos grans. Ficar-ho a l'olla juntament amb la coliflor, l'aigua o el brou de verdures clar, la sal i el pebre.
4. Coure a foc mitjà suau durant uns 12 minuts fins que la coliflor s'estovi, però no gaire.
5. Afegiu-hi la llet i tritureu-ho fins que s'obtingui la consistència desitjada, més espessa o clara, de la crema.
6. Picar les fulles de romaní fresc prèviament rentades i assecades. Serviu la crema amb uns “arbrets” de coliflor saltejats per sobre, unes fulles de romaní fresc picat i amanides amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra.

! Per evitar les olors sulfuroses que desprèn durant la cocció, tradicionalment s'ha utilitzat la llet, pells de cítrics o una fulla de llorer. També es poden evitar aquestes olors cuinant-la al dente, evitant la sobre cocció.

Alternatives

Per fer la recepta vegana podeu prescindir de la llet o bé substituir-la per una beguda d'arròs, civada o ametlla.