

## A Rioxa

Tempo



30'

Racións



4

Apta para



Nenos

Alérxenos

Lácteos

Alternativas

Vegana

Crema de  
coliflor

*A coliflor da Rioxa destaca pola súa excelente calidade e a da comarca de Calahorra, na Rioxa Baixa, conta coa Indicación Xeográfica Protexida*

## Ingredientes

1 coliflor (duns 800 g)

1 cebola mediana (duns 150 g)

30 ml de auga ou de caldo curto de verduras

Sal

Pementa branca moída

30 ml de leite

Aceite de oliva virxe extra

Romeu fresco

A coliflor é unha hortaliza da familia das crucíferas caracterizada por conter sulforafano, un composto de xofre con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias e anticanceríxenas.

## Elaboración

1. Cortamos a coliflor en floretes, retirámoslles as partes que estean demasiado duras ou secas, lavámoslos e escorrémolos. Logo, pelamos a cebola e cortámola en cachos grandes.
2. Reservamos unha pouquiña coliflor e botamos o resto nunha tarteira, xunto coa cebola, coa auga ou co caldo e cun chisco de sal e da pementa branca. Cocémolo con lume moderado-maino durante uns 12 minutos, ata que os floretes amolezan un pouco (que non cheguen a romper).
3. Retirámolo do lume, vertemos o leite e triturámolo todo ata conseguirmos unha crema da textura que preferirmos.
4. Nunha tixola, salteamos, con aceite de oliva virxe extra e sal, a coliflor que reservamos. Ten que quedar crocante.
5. Lavamos, secamos e picamos o romeu.
6. Servimos a crema cos floretes salteados, co romeu picado e cun chorriño do mesmo aceite por riba.

! Como práctica tradicional, para se evitaren os cheiros sulfurosos que desprende durante a cocción, cociñase acompañada de leite, da tona de cítricos ou dunha folla de loureiro. Outra opción é, simplemente, cociñala al dente, evitar a súa sobrecoccción.

## Alternativas

Para prepararmos a versión vegana, podemos, directamente, prescindir do leite ou substituílo por bebida vexetal de arroz, de aveja ou de améndoa.