

Creador: Monónimo



Tiempo: 1h y 15min

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 coliflor
- 2 puerros
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 100 g de judías verdes
- 100 g de brécol
- 4 cucharadas de vinagre de Jerez
- Aceite de oliva
- Nuez moscada
- 1 cucharadita de azúcar
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1

Precalear el horno a 180° C. Desmenuzar la coliflor en ramilletes pequeños. Pelar y cortar los puerros en rodajas de 4-5 cm. Pintar una bandeja con aceite, salar y meter la verdura 15 minutos, remover de vez en cuando hasta que estén asados. Reservar. Batir la coliflor y la mitad del puerro hasta tener una crema. Añadir un poco de nuez moscada. Rehogar con unas gotas de aceite los espárragos y las judías; reservar. Picar el brécol hasta tener un aspecto granulado. Mezclarlo con el vinagre, el azúcar y 1 dl de agua. Dejar macerar 1 hora. Servir la crema, en el centro los espárragos, judías verdes y puerro asado y espolvorear con el brécol bien escurrido.