Coliflor con acelgas

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Creativa
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Aligera el precio utilizando verduras congelada, no es lo mismo pero es aceptable.

Descripción:

"Esta receta me la inventé con toda mi cara un día en el que no tenía nada más en la cocina y... JODER, ES MI PUTA PERDICIÓN." Irene Delafú. Hablar bien es un placer.

Ingredientes para 4 personas :

- 500 g. de Coliflor
- Un manojo de Acelgas
- 2 cucharaditas de Curry
- 3 cucharadas de Salsa de soja
- al gusto de Sazonador marruecos Toque
- 2 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Lavamos y cortamos la coliflor en ramilletes. Los salteamos en una cazuela o wok con tapadera hasta que se doren un poco y mientras lavamos y cortamos las acelgas. Añadimos las acelgas (hoja y penca), removemos y tapamos. La idea es que se cocinen como al vapor así que bajamos el fuego para que, con el calor de la cocción se hagan ellas solas. Al cabo de 10 minutejos regamos con la soja y añadimos el curry y molemos lo que nos pida el cuerpo con el sazonador. Volvemos a tapar y dejamos al fuego unos 10 minutos más. Cuando veamos que la verdura está tierna apagamos.