

Crema de coliflor con ajo asado



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

Creador: Monónimo **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 coliflor
- ½ cabeza de ajos asados
- Leche
- Agua
- Sal
- Pimienta negra
- Comino molido
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 4 rebanadas finas de pan de semillas y cereales

Preparación:

Paso 1

Lava la coliflor y ponla en una olla para cocerla como haces habitualmente, nosotros ponemos un poco de agua y un poco de leche, sal y cocemos casi al vapor, hasta que está tierna. Pon en el vaso de la batidora la coliflor escurrida, los ajos asados, comino y pimienta negra recién molida, un chorrito de aceite y tritura, añade caldo de la cocción de la coliflor hasta que tengas la textura de la crema deseada. Prueba por si fuera necesario rectificar de sal. Sirve la Crema de coliflor y ajo asado con una fina rebanada de pan de semillas tostada y crujiente.

