

Pilaf de Coliflor y Albahaca



Sirve:

6 raciones, como acompañamiento

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Chef's Gourmet Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Un pilaf es un plato hecho con arroz sazonado al que a menudo se le añaden trocitos de verduras, hierbas y condimentos. En este pilaf de estilo más ligero, la coliflor sustituye al arroz. Esta receta rápida y fácil está lista en unos 15 minutos.

1 cebolla, cortada con Cono #2
2 zanahorias, cortadas con Cono #2
3 dientes de ajo,
rallados con Cono #1
1 cabeza de
coliflor, cortada con Cono #3 (lavada y sin secar)
2 cucharadas de
albahaca fresca, picada
(5
g)
2 cucharadas de
perejil fresco, picado
(8
g)
sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de
queso Parmesano, rallado con Cono #1
(10
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua resbalen y chisporroteen, aproximadamente 5 minutos, añade la cebolla, las zanahorias y el ajo y pon la tapa ligeramente entreabierta. Saltea las verduras hasta que empiecen a ablandarse y dorarse ligeramente, unos 4 minutos.
2. Añade la coliflor a la sartén y mezcla con las verduras

salteadas. Tapa la sartén. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que esté tierna, pero firme, aproximadamente 7 - 9 minutos.

3. Cuando las verduras estén listas, añade las hierbas frescas, la sal, la pimienta y el queso Parmesano. Remueve para mezclar.

Consejos:

- Varía la combinación de hierbas frescas, por ejemplo: menta, perejil y cebollino; o tomillo, salvia y perejil.
- Si no tienes hierbas frescas añade 1 1/2 cucharadas (7 g) de hierbas secas al saltear las verduras para extraer más el sabor durante la cocción.

Información nutricional por ración

Calorías: 156
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 1mg
Sodio: 194mg
Carbohidratos: 32g
Fibra 14g
Dietética:
Azúcar: 14g
Proteína: 11g