



Arroz campesino de coliflor

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Tiempo total: 1 hora

Porciones: 5 personas

Se van a sorprender de lo rico y bien aceptado que es por toda la familia. Darle a la coliflor el mismo trato que al arroz resulta ser una alternativa saludable para todos sin sacrificar el sabor. El secreto está en condimentar muy bien, para que en realidad sea una experiencia agradable para todos y que incluso, te pidan que lo hagas nuevamente.

Ingredientes:

- 1 Coliflor mediana, cortada en floretes (sin los tallos gruesos)
- 1/2 Cebolla morada
- 2 Tazas de espinacas
- 1 Taza de granos de elote amarillo
- 1 Zanahoria
- 1 Calabacita
- 1/2 Cucharada de hojuelas de chile seco
- 1 Diente de ajo
- Consomé de pollo, sal, pimienta y un poco de aceite de uva.

Procedimiento:

La coliflor se pasa por el procesador de alimentos o bien por un rallador, para dejarla como arroz.

Picar el resto de los ingredientes muy finamente para que se integren bien con la coliflor a la hora de guisar todo junto.

En un sartén con poco aceite, acitronar la cebolla y ya que empiece a ponerse transparente agregar el ajo (para que no se queme). Ahí mismo se incorpora la verdura picada y se deja que sofría junto con la cebolla y el ajo.

Finalmente integrar la coliflor y las espinacas picadas, condimentar con el consomé de pollo y dejar que se termine de cocer a fuego bajo, tapado para que se genere humedad y vapor.

Hay que probar para saber cuando la coliflor ya está cocida, esto es al gusto dependiendo del grado de suavidad que se prefiera.

¡BUEN PROVECHO!



Arroz campesino de coliflor

