

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO
Crema de coliflor

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO
IES Emperatriz María de Austria

TIPO DE PLATO
1º Plato de cuchara

INGREDIENTES

- Hojas verdes de Coliflor
- Agua
- Sal
- Patata
- Cebolla
- Mantequilla
- Cilantro



PREPARACIÓN

1. Lavar las hojas de coliflor.
2. Cortar la cebolla en trozos pequeños.
3. Cortar la patata en trozos también pequeños.
4. Trocear la coliflor.
5. Poner la mantequilla en un cazo al fuego lento.
6. Echar la cebolla en el cazo y esperar que esté pochada.
7. Echar las patatas, las hojas, el agua y la sal y una pizca de sal.
8. Dejar cocer quince minutos y triturar con la batidora.
9. Servir en un plato hondo y adornar con cilantro picadito.

