

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

ARROZ DE COLIFLOR

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

C.E.I.P. RUFINO BLANCO

TIPO DE PLATO

PLATO PRINCIPAL

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida



PREPARACIÓN

- 1. Lava la coliflor, retira las las hojas exteriores y trocéala.*
- 2. Echa la coliflor troceada en procesador de alimentos hasta obtener una consistencia similar al arroz.*
- 3. Echa un poco de aceite en una sartén.*
- 4. Cuando el aceite esté caliente, añade el arroz de coliflor, la sal y la pimienta.*





5. *Remueve y cocina a fuego medio alto durante unos 5 a 10 minutos, o hasta que este dorado.*
6. *Puedes usar caldo o puré de verduras en vez de aceite.*
7. *Sírvelo inmediatamente, guárdalo en la nevera o en el congelador en un recipiente hermético.*



**...Y HACIENDO ESTA RECETA
TE CHUPARÁS LOS DEDOS ... !!!**