

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO TABULÉ DE COLIFLOR A MI MANERA

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO
C.E.I.P. Rufino Blanco

TIPO DE PLATO
Entrante, ensalada

INGREDIENTES

- 1/2 cabeza mediana de coliflor
- zumo de un limón
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Maíz cocido
- Un tomate sabroso
- Una lata de atún natural
- Una lata de aceitunas negras sin hueso
- Perejil, menta y cilantro frescos picados
- 1/2 cebolleta cortada en juliana



PREPARACIÓN

1. Rompemos la coliflor en pedazos pequeños que picamos en una picadora hasta que tengan el tamaño de los granos del cuscús.
 2. En un bol mezclamos el zumo de limón, el aceite de oliva, la pimienta y la sal.
 3. Picamos en trocitos pequeñitos el tomate y las aceitunas negras, y lo mezclamos con el maíz y el atún.
 4. Añadimos la coliflor, las hierbas y las cebolletas y lo mezclamos todo para que se integre.
- Agregamos más limón y aceite de oliva si nos gusta más intenso.

Y A DISFRUTAR

