

Arroz de coliflor con verduras



Ingredientes

500 gr de ramilletes de coliflor

70 gr de zanahoria

30 gr de apio

70 gr de calabacín

10 tomates cherry

70 gr de pimiento verde, rojo o amarillo

1 hoja de albahaca o menta

20 gr de aceite de oliva virgen extra

20 gr de zumo de limón y vinagre balsámico

1 pellizco de curry en polvo y de cúrcuma molida

12 /cta de sal y pimienta negra molida

Personas: 4 pax

Tiempo total: 20 min

Preparación: 15 min

Cocinado: 0 min

Dificultad: media

Preparación

En el vaso de la thurmix o batidora ponemos los ramilletes de coliflor y picamos hasta que quede una especie de cuscús. Reserve en un bol.

Picamos la zanahoria, el calabacín, el pimiento, los tomates cherry y el apio en trozos muy pequeños o los podemos picar al gusto con la batidora

Vierta en el bol con la coliflor y reserve.

Ponemos en un recipiente el aceite, el zumo de limón, el curry, la cúrcuma, la pimienta y mezclamos con unas varillas hasta que quede una salsa homogénea.

Mezclamos todos los ingredientes y colocamos en un aro de emplatar.

Ponemos por encima un chorro de vinagre balsámico y servimos.

Añadimos unas hojitas de menta o albahaca para adornar.

Arroz de coliflor con verduras(thermomix)



Ingredientes

500 gr de ramilletes de coliflor

70 gr de zanahoria

30 gr de apio

70 gr de calabacín

10 tomates cherry

70 gr de pimiento verde, rojo o amarillo

1 hoja de albahaca o menta

20 gr de aceite de oliva virgen extra

20 gr de zumo de limón y vinagre balsámico

1 pellizco de curry en polvo y de cúrcuma molida

12 /cta de sal y pimienta negra molida

Personas: 4 pax

Tiempo total: 20 min

Preparación: 15 min

Cocinado: 0 min

Dificultad: media

Preparación

Ponga en el vaso los ramilletes de coliflor y triture 5 seg/vel6. Reserve en un bol.

Ponga en el vaso la zanahoria, el calabacín, el apio y trocee 5 seg/vel 5.

Vierta en el bol con la coliflor y añada los tomates cherry, el pimiento y las hojas de menta o albahaca troceadas

Ponga en el vaso el aceite, el zumo de limón, el curry, la cúrcuma, la pimienta y mezcle 10 seg/vel4.

Mezclamos todos los ingredientes y colocamos en un aro de emplatar.

Ponemos por encima un chorro de vinagre balsámico y servimos.

Añadimos unas hojitas de menta o albahaca para adornar.