

Crema casera de coliflor y queso italiano con picatostes con ajo y tomillo

Vegetariano Rápido

10



Flores de coliflor



Queso italiano
rallado curado



Pan de chapata



Tomillo seco



Patata



Leche

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Se pueden preparar cremas tan variadas en sabor y apariencia que podríamos ofrecerte un menú entero solo de este plato, sin embargo, hemos decidido escoger “la crème de la crème” - nunca mejor dicho. Prepara en tu cocina esta crema de coliflor con queso italiano y picatostes caseros al ajo y tomillo y disfruta de un plato rápido, sano y vegetariano.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Túrmix, bol grande, cazo grande, pelador, tostadora, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Patata	200 gramos	400 gramos
Leche 7)	200 ml	400 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	521 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2280/ 545	438/ 105
Grasas (g)	23,0	4,4
de las cuales saturadas (g)	6,5	1,2
Carbohidratos (g)	73,8	14,2
de los cuales azúcares (g)	12,0	2,3
Proteínas (g)	21,2	4,1
Sal (g)	1,6	0,3

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Cocina la coliflor y la patata

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En un cazo grande, agrega la **patata** y los **floretes de coliflor**, cubre con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén tiernos.



Prepara la crema

Cuando la **coliflor** y la **patata** estén tiernas, reserva un poco de **agua de cocción**. Luego, escurre con ayuda de un colador y reserva en el cazo sin tapar. Agrega la **leche** y casi todo el **queso rallado**, reservando un poco para el emplatado. **Salpimenta** y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede una **crema** lisa y fina. Si prefieres la **crema** más líquida, agrega **agua de cocción** al gusto y calienta a fuego medio.



Prepara los picatostes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol grande, agrega **ajo** al gusto, un chorrito de **aceite** y casi todo el **tomillo seco**, reservando un poco para el emplatado. **Salpimenta** y mezcla. Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. Luego, córtalo en cubos de 2 cm y añádelo al bol con el **aderezo**, mezcla bien.

CONSEJO: Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



Emplata y disfruta

Sirve la **crema de coliflor** en platos hondos y agrega encima los **picatostes** con **ajo** y **tomillo**. Añade sobre la **crema** el **tomillo seco** y el **queso rallado** restante.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

