

Filete de coliflor con queso azul y su puré acompañado de patatas al romero y setas especiadas

Vegetariano Menos calorías 45 minutos

7



Champiñones



Pimentón ahumado



Patatas baby



Perejil



Mezcla de especias
de oriente medio



Nueces peladas



Romero



Coliflor



Nata líquida



Queso azul

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol mediano, olla mediana, bandeja de horno con papel de horno, tapa, colador, sartén, túrmix.

Ingredientes

	2P	4P
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Patatas baby	300 gramos	600 gramos
Perejil*	1 unidad	1 unidad
Mezcla de especias de oriente medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Nueces peladas 2) 60) 62) 72)	10 gramos	20 gramos
Romero*	1 unidad	1 unidad
Coliflor	1 unidad	2 unidades
Nata líquida* 7)	125 gramos	250 gramos
Queso azul* 7)	50 gramos	100 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	581 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1886/ 451	325/ 78
Grasas (g)	21,4	3,7
de las cuales saturadas (g)	11,4	2,0
Carbohidratos (g)	47,8	8,2
de los cuales azúcares (g)	11,5	2,0
Proteínas (g)	19,2	3,3
Sal (g)	1,5	0,3

Alérgenos

2) Fruto secos **3)** Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en [hellofresh.es](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 200°C. Limpia los **champiñones** con un paño húmedo y córtalos en cuartos. Pela y pica medio diente de **ajo** por persona. Mezcla en un bol los **champiñones** con el **ajo** y por persona: ½ cucharada de **aceite de oliva** y ½ cucharadita de **pimentón ahumado**. **Salpimenta** al gusto y reserva.



Hornea los vegetales

Deshoja el **romero** y pícalo fino. Lava las **patatas** y córtalas en gajos. En un bol, mezcla la **patata** con el **romero** y ½ cucharada de **aceite de oliva** por persona. **Salpimenta** al gusto y extiende sobre la mitad de una bandeja de horno con papel de horno. Hornea las **patatas** durante 15 min. Luego, remueve las **patatas** y coloca los **champiñones** en la otra mitad de la bandeja. Cocina todo 15-25 min más, hasta que quede cocido. Reserva cuando esté listo.



Prepara los filetes

En una olla con tapa, pon a hervir abundante **agua** y una pizca de **sal**. Corta la **coliflor** en dos, desde los floretes hacia el tallo. De cada parte, corta una rodaja de 2 cm en la misma dirección. Reserva los filetes. Extrae del resto de la **coliflor** pequeños floretes y añádelos a la olla. Cocínalos, con la olla tapada, durante 10-12 min. Escurre y deja reposar en la olla sin tapar.

CONSEJO: No quites el tallo de los filetes para que los floretes no se suelten.



Cocina la coliflor

En una sartén con tapa, calienta a fuego medio por persona: ¼ de cucharada de **aceite de oliva** y ¼ de cucharada de **mantequilla** (opcional). **Salpimenta** los **filetes de coliflor** y, cuando el **aceite** esté caliente, añádelos a la sartén. Fríelos 1-3 min por lado, hasta que estén dorados. Reduce a fuego bajo, tapa la sartén y deja que los **filetes** se cocinen 8-10 min más. Dale la vuelta a mitad de cocción y rectifica de **sal** y **pimiento**.



Prepara el puré

Mientras tanto, deshoja y pica finamente el **perejil**. En el recipiente del túrmix, mezcla los floretes de **coliflor** cocidos con la mitad del **perejil**, la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p) y la mitad de las **especias de Oriente Medio**. Tritúralo con el túrmix hasta obtener una salsa suave y espesa. Agrega de nuevo el **puré** a la olla tapada y mantenlo caliente a fuego lento hasta que esté listo. Pruébalo y **salpimenta** en el caso que sea necesario.



Acaba y emplata

Desmenuza la mitad del **queso azul** (doble para 4p) y añádelo a un bol. Agrega el resto del **perejil** y los **champiñones**. Pica las **nueces** y añádelas también al bol. Mezcla todo bien. Divide el **puré de coliflor** entre los platos y coloca el **filete de coliflor** encima. Sirve las **patatas** a un lado y vierte la cobertura de **queso azul** con **champiñones** sobre los **filetes de coliflor**. Adorna con las **especias del Medio Oriente** restantes.

¡Que aproveche!