

Coliflor con salsa de almendras

La coliflor es un alimento con muy pocas calorías, muy rico en fibra y vitamina C. Se puede consumir cruda, rallada en ensaladas, por ejemplo.

Ingredientes:

- 1 coliflor grande cortada en ramilletes
- 2 patatas medianas en trozos
- 1 cebolla troceada
- 25 almendras
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de pan duro
- 80-100 cc aceite de girasol
- sal y pimienta



Preparación:

Poner en una olla la coliflor cortada en ramilletes, las patatas y la cebolla en trozos y cubrir con agua, echar un poco de sal, cocer durante 15 minutos y escurrir.

Para la salsa, freír los ajos cortados en láminas y las almendras en aceite.

Luego se sacan los ajos y las almendras de la sartén y se fríe el pan cortado en trocitos en el mismo aceite.

Batir todo bien, incluido el aceite con un poco de caldo de cocción de la coliflor (o agua).

Se añade más agua y se sazona con sal y pimienta.
