Coliflor rehogada

Nombre de la receta

Coliflor rehogada

Tiempo

30 Minutos

Dificultad

Muy sencilla

Personas

2

Alérgenos

Huevo

Descripción

Fácil receta de coliflor rehogada con huevo revuelto.

Ingredientes

- 1 coliflor pequeña
- 3 dientes de ajo
- 2 huevos
- al gusto de sal
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 Cortamos la coliflor en ramilletes. Ponemos al fuego un recipiente con sal y cuando el agua esté hirviendo echamos los cogollos de coliflor durante unos 15 minutos para que se cuezan. La coliflor debe quedar tierna, pero no blanda.

2 Una vez cocida, la ponemos en un escurreverduras para quitar el agua de coción.

3 En una sartén, ponemos el aceite con los ajitos picados finos y, cuando empiecen a dorarse, echamos la coliflor rehogándola con los ajitos durante un par de minutos. Como vemos en la foto, la coliflor se va desmenuzando.

4 A continuación echamos 2 huevos sobre la coliflor, esperamos a que cojan un poco de calor antes de revolverlos junto con la coliflor. Rectificamos de sal pues la coliflor es muy sosa. Ya tenemos lista nuestra rica coliflor.

Observaciones o consejos

A quien le guste el vinagre, puede añadir en su plato un poquito y queda muy rico.

Autor

Matilde Linares