

## Coliflor frita

**Nombre de la receta**

Coliflor frita

**Tiempo**

30 Minutos

**Dificultad**

Sencilla

**Personas**

2

**Alérgenos**

Huevo

**Descripción**

Coliflor picada salteada

**Ingredientes**

- 1/2 coliflor
- 1 huevo
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal

**Pasos**

**1** Para preparar nuestra receta de coliflor, cortaremos en primer lugar la coliflor en ramilletes y nos desprenderemos cuanto sea posible de los tallos duros. Los cogollitos de flores los cortamos con el cuchillo muy picaditos.

**2** En una sartén ponemos el aceite a calentar y doramos los dientes de ajo picados.



**3** En cuanto el ajo empiece a dorarse, añadimos la coliflor picada.



**4** Vamos friendo la coliflor a fuego medio alto removiendo continuamente para que no se nos queme. Añadimos sal al gusto.



**5** Por último cuando está tostada a nuestro gusto, añadimos un huevo.



**6** Removemos y en cuanto el huevo esté cuajado ya tenemos preparada nuestra coliflor. Sale muy rica y con todo su sabor pues no la hemos hervido.



**Observaciones o consejos**

No hay observaciones o consejos.

**Autor**

