

Falso Arroz (... de Coliflor)

Hay veces que nos gustaría comer algo de arroz, sobre todo para acompañar platos con salsa, pero ya hemos comido los hidratos que nos tocaban. Esta receta nos puede solventar algunos de esos días, apenas aumentando la cantidad de calorías ingeridas.

INGREDIENTES:

- 1 ud Coliflor pequeña (600g aprox)
- 2 Cucharadas soperas de aceite
- C/s Sal

2/4
Raciones



NOTA:

también se puede tostar la coliflor rallada en la sartén antiadherente con un poco de aceite, removiendo continuamente para que no se queme (no añadir agua).

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Rallar la coliflor por la parte gruesa del rallador.
3. Colocar un papel de hornear en la bandeja del horno y esparcir sobre este la coliflor, aliñar con el aceite y sal al gusto. Mezclar.
4. Intentar que la coliflor esté en una sola capa y hornear a 200°C unos 5 minutos, remover y proseguir la cocción 5 minutos más (debe quedar ligeramente dorado).
5. Si se sirve como guarnición cunde para 4 personas y como plato para dos.