

Coliflor con Tomate

La coliflor, como el resto de las coles, son hortalizas muy saludables y deberíamos incluirlas de forma semanal en nuestra alimentación. Son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y compuestos anticancerígenos.

INGREDIENTES:

- 1 Coliflor de 1-1,2kg
- 400g Tomate triturado
- 200g Champiñones
- 1 Cucharada Hierbas provenzales u orégano
- 3-4 dientes de ajo
- 50g Pan integral rallado grueso
- 2 Cucharadas de perejil fresco picado
- 2 Cucharadas aceite oliva

4

raciones



NOTA:

se puede añadir unas gotas de edulcorante liquido al tomate si está muy ácido.

ELABORACIÓN:

1. Cortar la coliflor a ramilletes, hervir 10 minutos en agua (sin sal), escurrir y reservar en una bandeja apta para el horno.
2. Preparar la salsa de tomate y champiñones: Pelar los ajos, laminar y rehogar con un poco de aceite, añadir los champiñones y dejar que evapore toda el agua que van soltando. Adicionar las hierbas y el tomate triturado, cocinar 10 minutos.
3. Verter la salsa de tomate sobre la coliflor, espolvorear con el pan rallado e introducir en el horno a 180°C durante 10 minutos o hasta que veamos el pan dorado.
4. Decorar con el perejil picado y servir.