

Falso Arroz con Gambas

Aún existe mucha gente que le dices coliflor y arrugan la nariz. Pero la coliflor en este plato, tanto por textura, sabor u olor, nada tiene que ver con la coliflor hervida que nos hacían nuestras madres que te asfixiaba nada más abrir el portal.

Las coles en general, no deben faltar en nuestra alimentación, pues aportan gran cantidad de fitonutrientes muy beneficiosos para mantener una flora intestinal sana.

INGREDIENTES:

- ½ kg Coliflor
- 2 Cucharadas soperas de aceite
- 2 ajos picados
- 12-18uds Gambas o langostinos pelados
- 200g Champiñones laminados
- 12 Tomates cherry
- 100ml Leche evaporada 4% MG
- 1 Cucharada perejil o cebollino fresco picado

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hacer el falso arroz de coliflor: Precalentar el horno a 200°C, rallar la coliflor por la parte gruesa del rallador, colocar un papel de hornear en la bandeja del horno y esparcir sobre este la coliflor, aliñar con un poco de aceite y sal. Hornear a 200°C unos 5 minutos, remover y proseguir la cocción 5 minutos más (debe quedar ligeramente dorada).
2. Saltear las gambas con una cucharada de aceite, retirar.
3. En la misma sartén adicionar el ajo picado, dar unas vueltas y cuando empiece a tomar color adicionar los champiñones y dejar que el jugo que suelten desglase la sartén.
4. Adicionar los tomatitos cherry partidos por la mitad y la leche evaporada. Hervir un par de minutos hasta que esté casi consumida.
5. Añadir las gambas y el perejil picado, dar un ligero hervor y retirar del fuego.
6. Servir sobre el falso arroz de coliflor