

Puré de Coliflor al Curry

Muchas de las virtudes de las coles se atribuyen a diversos compuestos. Entre ellos destacan los **glucosinolatos**, **isotiocianatos**, **indoles** y **fibra**. Una parte importante de dichos compuestos son azufrados y, además de tener **acción antioxidante**, son los responsables del fuerte olor que desprende esta verdura durante su cocción. Pero son indispensables para una buena salud de nuestras bacterias beneficiosas intestinales.

INGREDIENTES:

- 1ud Puerro
- 1ud Coliflor mediana (1-1'2kg)
- 1L Caldo vegetal, pollo o agua
- 1 Cucharadita curry en polvo
- 4 Cucharadas aceite oliva

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Limpiar el puerro: retirado la capa exterior, raíz y partir por la mitad y lavar bajo el chorro de agua fría para retirar cualquier resto de tierra.
2. Cortar el puerro a trocitos y pochar a fuego lento con dos cucharadas de aceite.
3. Agregar una cucharadita de curry y rehogar unos segundos.
4. Adicionar la coliflor limpia y separada en ramilletes.
5. Añadir un litro de caldo o agua y hervir 10-15 minutos, hasta que podamos pinchar los ramilletes con un tenedor fácilmente.
6. Retirar del fuego, agregar las otras dos cucharadas de aceite y triturar hasta obtener una crema suave y sin grumos.
7. Servir caliente espolvoreando con un poco más de curry en polvo.