



Coliflor con patatas al pimentón

Descripción

default watermark



Una receta sana y deliciosa, muy fácil de hacer, la haremos en olla rápida.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 1 coliflor mediana.
- 3 patatas medianas.
- 7 dientes de ajo medianos.
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce, he puesto de la Vera.
- Agua.
- Aceite de oliva, sal, perejil picado.

Preparación:

Limpiamos la coliflor y la separamos en ramilletes, reservamos.

Pelamos las patatas, las lavamos, las cascamos y reservamos.

Por un lado pelamos y laminamos 4 dientes de ajo, reservamos. Por otro el resto de los ajos los picamos finos y reservamos.

En la olla rápida vertemos aceite de oliva, llevamos al fuego y rehogamos los ajos. Una vez dorados añadimos la coliflor en ramilletes ( jojo que salpica bastante!) y rehogamos unos minutos.





Incorporamos las patatas, removemos y dejamos unos minutos. Agregamos el pimentÃ³n, mezclamos bien.



Vertemos el agua (no es necesario que cubra el guiso).



Sazonamos, tapamos la olla y cuando empiece el vapor dejaremos cocer unos 10 minutos. Pasado el tiempo retiramos del fuego y **cuando se pueda abrir la olla** escurrimos todo, lo pasamos a una fuente o bandeja.

En una sartén con un chorro generoso de aceite de oliva, echamos los ajos restantes picaditos, dejamos dorar, añadimos perejil picado y vertemos el refrito sobre la coliflor y las patatas. Servimos

caliente.

¡Una delicia de plato!

Consejo: El pimiento se quema con facilidad, así que no lo dejaremos demasiado en el aceite, es preferible retirar la olla del fuego al echarlo. Este plato no lo haremos la próxima vez, las patatas pierden todo su encanto.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masgpostres

En Instagram: instagram.com/_masgpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masgpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

diciembre 13, 2018

Autor

admin