

ARROZ DE COLIFLOR

Muy buena opción, para variar en la mesa o para las personas que tienen prohibido el arroz.

Delicioso, fácil y rápido.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Pimiento morrón
- 1 y 1/2 jitomates
- Sal - Aceite de oliva
- 350 gr. floretes de coliflor

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

los orificios más grandes del rallador, rallamos 350 gramos de floretes de coliflor cruda (previamente lavados y desinfectados) Apartamos.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y mezclamos 30

segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento verde (desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos). Mezclamos durante un minuto. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ jitomates (partido en pequeños cubos) Mezclamos y dejamos durante 2 minutos. Agregamos la coliflor que ya tenemos rallada. Integramos bien los ingredientes. Agregamos una cucharadita de sal de mar y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos un poco. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos así durante 4 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a tapar y dejamos 2 minutos más. Destapamos y dejamos que se consuma el líquido que queda. Apagamos la lumbre.

con un poco de cilantro finamente picado.

Ver video