

# COLIFLOR A LA ESPAÑOLA

Aunque es un alimento globalizado, no fue si no hasta el siglo XVIII que España adoptó la coliflor.

Y nos regala esta deliciosa y nutritiva receta.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Hojas de laurel
- Cebolla
- Mejorana
- Tomillo
- Aceite de oliva
- 1 coliflor
- 3/4 garbanzo seco
- 2 papas grandes
- 350 gr. de chorizo vegano (pueden comprar o imprimir la receta en:

Chorizo de soya – Cocina Vegan Fácil ( )

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar  $\frac{3}{4}$  de taza de garbanzo seco toda una noche.

día siguiente, enjuagamos los garbanzos y los vaciamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva y tapamos bien la olla. Encendemos el fuego y cuando empiece a silbar la olla, dejamos por 10 minutos. (Si no tienen olla de presión, los podemos cocer en una cacerola de 35 a 45 minutos).

hayan pasado los 10 minutos, apagamos el fuego y dejamos que la olla de presión enfríe un poco, antes de abrirla (Este paso es muy importante). Colamos los garbanzos (podemos guardar el agua como aquafaba) Apartamos.

una licuadora ponemos  $\frac{1}{2}$  k de jitomate (previamente lavado y partido en cubos grandes). Agregamos un poquito de agua y licuamos hasta integrar bien. Apartamos.

una cacerola ponemos una coliflor completa (previamente desinfectada) y cortada en floretes pequeños. Agregamos agua caliente a cubrir. Encendemos la lumbre a flama alta, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y cuando empiece a hervir, bajamos a flama media. Semi tapamos y dejamos hervir 10 minutos. Apagamos el fuego y colamos la coliflor. Apartamos. (podemos guardar el agua como caldo de verdura, para una receta futura).

una cacerola ponemos 2 papas (Previamente peladas y cortadas en cubos medianos). Ponemos agua caliente a cubrir y agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Encendemos a fuego alto y cuando empiece a hervir, dejamos por 20 minutos. Apagamos el fuego y colamos. (Podemos guardar el agua como caldo de verdura, para una receta futura).

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picado y movemos 40 segundos, agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y movemos 30 segundos más. Agregamos 350 gr de chorizo vegano. Mezclamos bien los ingredientes y movemos

constantemente por 10 minutos. Hacemos un espacio en el centro de la sartén y agregamos el caldo de jitomate colado. Mezclamos 5 minutos. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de comino, un poco de mejorana y dos hojitas de laurel. Mezclamos todos los ingredientes por dos minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos los garbanzos, agregamos los floretes de coliflor y  $\frac{3}{4}$  de taza del agua de cocción de las papas. Agregamos las papas. Y mezclamos bien. Dejamos durante 3 minutos más. Apagamos el fuego.

Ver video