Recetas sanas: ideas fáciles y deliciosas para disfrutar de la coliflor

Publicado el: 29-11-2019

Ahora que se acercan unas fechas muy familiares, innova en la cocina con estas recetas saludables y originales

Desde septiembre podemos disfrutar de las mejores coliflores. El clima más fresco nos regala esta crucífera muy rica a nivel nutricional, pero que para muchos sigue siendo una desconocida bien por desconocimiento o porque tradicionalmente se ha consumido de una forma que probablemente no nos ha agradado y esto ha llevado a que la apartemos de nuestra mesa. Pero por qué limitarnos a su forma **cocida o rebozada** como deliciosos buñuelos. Cuando conozcas sus propiedades y las formas tan diferentes de prepararla, no te quedarás indiferente y la querrás probar.

La **coliflor** es muy rica en agua (más del 90%) como el resto de los vegetales y es muy poco calórica (18 kcal./1000g.). Es una fantástica fuente de fibra, **vitaminas C**, vitaminas del complejo B y ácido fólico. Entre los minerales sobresale el potasio, además de ser una de las mejores **fuentes vegetales de calcio**. También contiene hierro y azufre en cantidades significativas, este último le da un sabor muy particular. La ingesta de **vegetales ricos** en este mineral se potencian los niveles de glutatión, molécula muy simple que se produce naturalmente en nuestro cuerpo y antioxidante clave para nuestro cuerpo.

El sabor y aroma de la **coliflor** es más suave cuanto más corta sea la cocción. Te recomiendo para ello cocinarla al vapor o blanquear separando en ramilletes. Si la asamos, rehogamos o la hacemos en puré resulta mucho más sabrosa, lo mismo que si la acompañamos con frutos secos, queso, ajo o nuez moscada. Existen infinitas formas de prepararla como las que te traigo hoy:

Índice Top

Arroz de coliflor

Es tan sencillo como separar los ramilletes y triturarlos con ayuda del robot de cocina hasta obtener una textura granulada similar a una **sémola**. Secamos el exceso de humedad y rehogamos con una pequeña cantidad de aceite en la que podemos dorar ajo y cebolla picados. Sal, pimienta negra y un poco de perejil picado harán el resto para obtener un acompañamiento delicioso. Se pueden añadir setas, cualquier otro vegetal picado o, como en esta receta, una boloñesa de lentejas.

Coliflor asada

La coliflor también resulta deliciosa asada. Podemos asarla cortando secciones completas de la cabeza de la **coliflor**, o en ramilletes. Como aderezos podemos usar aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra, ajo, cebolla o cilantro molido, pimentón, tomillo, etc...Esta base nos puede servir para hacer una crema o sopa.

Pan de coliflor

Una masa de pan que puedes elaborar con o sin gluten y cuyo resultado es una delicia. Solo tienes que mezclar 1 cabeza de coliflor mediana hecha harina, 1 taza y media de harina de almendras, 1 taza de harina integral o de harina panificable sin gluten, 1 cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de sal, 3 huevos batidos y 1 cucharada de polvo de hornear. Mezclamos todos los ingredientes hasta formar una masa, dividimos en 8 bollitos, los decoramos con semillas y los horneamos hasta que estén dorados y secos (unos 35 minutos)

Base para pizza

Una receta tan sencilla como mezclar 4 cucharadas de semillas de lino molidas e hidratadas en otras 4 cucharadas de agua, 2 tazas de coliflor rallada 1/2 taza de harina de almendra, 1/2 taza de harina de trigo sarraceno, 1 cucharada de curry, 2 cucharadas de ajo en polvo 1 cucharadita de sal y pimienta negra al gusto. Mezclar, formar una bola, extender con el rodillo y hornear durante 20 minutos...te sorprenderá y la podrás acompañar de tus ingredientes favoritos: hummus, aguacate, remolacha.

Patties de coliflor

Partiendo de 1 coliflor pequeña blanqueada y triturada, preparamos una mezcla uniendo 1 cebolla y ajo rehogados, abundante perejil fresco picado, 2 huevos, queso parmesano rallado, 1 taza de almendra molida y ½ taza de harina integral, sal y pimienta. Dar forma de **tortitas** o patties y dorar en la sartén por ambas caras. Esta es la receta que repito en casa una y otra vez.

Fuente: <https://netsaluti.com>