

# Tortillade coliflor

Receta de: "Hogarmania"

## INTRODUCCIÓN

La coliflor es una de las verduras que más peleas suscita en la mesa con los más pequeños. Es poner un poco de esta verdura en el plato y se declara la guerra. ¡Pero esta receta puede ser la solución! Jugar con un plato de gran aceptación como es la tortilla de patata, y esta col de mala prensa. Además, la manera de cocinarla en esta receta va a ser una revolución; salteada, evitando la pérdida de sus nutrientes y... ¡Fuera olores!

Por supuesto, son muchos los beneficios nutricionales de la coliflor. Contiene gran cantidad de fibra (3 g de fibra por cada 100 g de verdura cruda) que como ya hemos mencionado en otras recetas ayuda a la digestión y puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Otro punto a destacar, es la gran presencia de antioxidantes, así como de minerales y vitaminas. De estas últimas podríamos resaltar la elevada aportación de vitamina C que nos suponen 100 gramos (77% de la CDR), casi la misma cantidad que una naranja; 47 gramos frente a los 51 gramos de esta fruta.

### TIEMPO :

30 min

Elaboración --- 10 min

Cocción --- 20 min

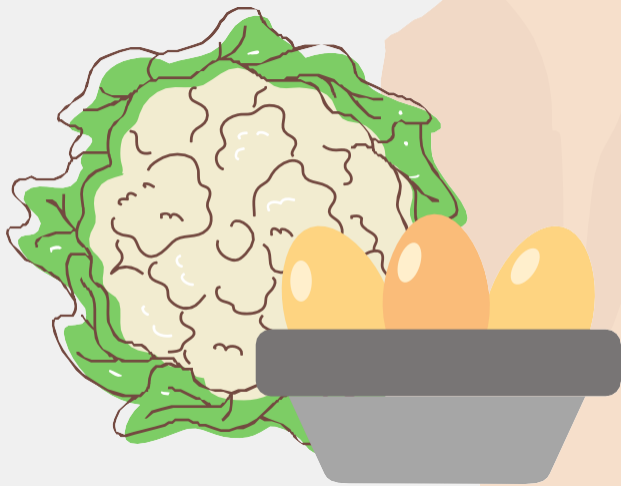
### DIFICULTAD :

Baja

### CANTIDAD :

4 personas





# Tortillade coliflor

Receta de: "Hogarmania"

## INGREDIENTES

coliflor ----- 1ud

Cebolletas-----2uds

Dientes de ajo ----- 3uds

Huevos ----- 8uds

Aceite de oliva virgen extra

sal

Perejil

A continuación, rallar la coliflor o picarla muy fina y agregarla a la sartén sazonando y rehogando todo bien.

Si se prefieren trozos más grandes que se asemejen más a los trozos de la patata, una recomendación es cortar la coliflor en arbolitos más grandes y cocinarlos primero al vapor en el microondas unos pocos minutos y luego terminar en la sartén.

Una vez la coliflor esté dorada, escurrirla y pasarla a una fuente.

Batir en un bol los huevos con una pizca de sal y un poco de perejil picado. Agregar la coliflor con cebolleta y mezclarlo bien.

Por último, calentar un poco de aceite en una sartén, agregar los huevos y cuajar la tortilla por los 2 lados.

## ELABORACIÓN

El primer paso es picar las cebolletas y un diente de ajo en dados y ponerlos a rehogar durante 10 minutos (aprox.) a fuego suave en una sartén con un poco de aceite.

Servir y acompañar con un buen plato de ensalada, con una salsa de tomate casera o incluso con un poco de alioli casero.

