

COLIFLOR



Sobre el Coliflor:

- Alto en fibra y vitamina B.
- Tiene un sabor cremoso, dulce, ligeramente a nuez y aunque los cogollos son la parte más común de la coliflor que se come, el tallo y las hojas también se pueden comer.

CuidadoAlmacenamiento/Selección:

- Busque cabezas gruesas, compactas y de color blanco cremoso. La cabeza debe ser pesada para su tamaño y las hojas que la rodean deben ser de color verde brillante y no marchitarse. Evite la coliflor que tenga imperfecciones o cuyos cogollos hayan comenzado a dorarse, lo cual es una señal de que está envejeciendo.
- La coliflor debe dejarse sin lavar cuando se almacene. Guárdelo en el refrigerador, con el tallo hacia abajo, en una bolsa de plástico abierta. Esto evitará el exceso de humedad, que hace que la coliflor se deteriore más rápido. Conservar de 5 a 7 días.

Consejos de Preparación/Servicio:

- La hoja, el tallo y los cogollos se pueden comer crudos o cocidos.
- Servir crudo, acompañado de un dip o troceado y agregar a las ensaladas.
- Servir cocido, ya sea asado o al vapor.
- Añádalo a otros platos, como salteados, pasta, quiches, tortillas, sopas y guisos.



Recetas:

Coliflor Asado:

- Precaliente el horno a 450 grados F. Mezcle 1 cabeza de coliflor, cortada en floretes del tamaño de un bocado (alrededor de 8 tazas), con ¼ de taza de aceite de oliva, 5 dientes de ajo picados en trozos grandes y ¼ de cucharadita de pimiento rojo triturado en una bandeja para hornear; espolvorea con 2 cucharaditas de sal kosher y revuelve nuevamente. Asar hasta que estén doradas y tiernas, unos 20 minutos. Transfiera a un tazón para servir y sirva.

Arroz De Coliflor:

- Separe 1 cabeza grande de coliflor en floretes de 1 pulgada. Rompa los floretes en un procesador de alimentos y pulse hasta que la mezcla parezca cuscús. Caliente 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue 1 cebolla mediana (finamente picada) y revuelva para cubrir. Revuelva con frecuencia hasta que las cebollas estén doradas en los bordes y se hayan ablandado, aproximadamente 8 minutos. Agregue la coliflor y revuelva. Agregue 1 cucharadita de sal kosher y continúe cocinando, revolviendo con frecuencia, hasta que la coliflor se haya ablandado de 3 a 5 minutos. Alejar del calor. Coloque la coliflor en un tazón para servir, adorne con perejil, espolvoree con jugo de limón y sazone al gusto con sal. Servir tibio.