

Coliflor al horno



Ingredientes:

- Coliflor (1 grande o 1 kg en floretes congelados)
- Chili en copos, sal, pimienta negra (al gusto)

Preparación

- Precalienta el horno a 200°C. Forra una bandeja grande con papel vegetal.

Pasos

1. Prepara la coliflor.

Si utilizas coliflor fresca, lávala y córtala en floretes pequeños y de tamaño similar. Si utilizas coliflor congelada (bolsa de 1 kg), colócala en un bol grande y deja que se descongele completamente antes de aliñarla.

2. Sazona.

Rocía la coliflor con aceite de oliva o pulverízala con aceite en spray. Añade chili en copos, sal, pimienta negra y tomillo al gusto. Mezcla bien hasta que todos los trozos queden bien impregnados.

3. Coloca en la bandeja.

Extiende la coliflor de manera uniforme sobre la bandeja preparada, evitando que se amontone. Esto permitirá que se ase correctamente y quede ligeramente crujiente.

4. Hornea.

Hornea durante 40–45 minutos, removiendo a mitad de cocción si lo deseas, hasta que la coliflor esté dorada y tierna. Deberás poder atravesarla fácilmente con un cuchillo cuando esté lista.

5. Sirve.

Sirve caliente como guarnición o disfrútala sola con un toque extra de especias si lo deseas.