

HORNO 200 °C

ASADO 40-45 MIN

RECETAS VEGETALES · Nº 05

Coliflor al horno

05

#de-origen-vegetal #alta-en-fibra #ideal-entre-semana

INGREDIENTES

- [ ] Coliflor (1 grande o 1 kg en floretes congelados)
- [ ] Aceite de oliva
- [ ] Chili en copos, sal, pimienta negra (al gusto)
- [ ] Tomillo (al gusto)

Antes de empezar: *Precalienta el horno a 200 °C. Forra una bandeja grande con papel vegetal.*

✂ RECORTA Y GUARDA

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.

MIS NOTAS