

Coliflor con salsa de huevo y anchoas

[Coliflor con salsa de huevo y anchoas](#)

[imprimir](#)



El otro día te hablamos de algunos de los [alimentos de temporada](#) que puedes consumir este mes. Entre ellos se encuentra la col, así que hoy hemos decidido presentarte una receta con **coliflor**.

La coliflor es un **antioxidante natural** que contribuye a que nuestro cuerpo absorba mejor el hierro, de modo que nos fortalece y nos protege de infecciones. Es **depurativa y diurética**, genial para perder peso y eliminar líquidos.

Nosotros te proponemos que la cocines junto a una **original salsa de huevos y anchoas** que le dará un sabor particular y delicioso. Se trata de una receta rápida, sin gluten ni lactosa y adecuada para dietas vegetarianas. Te aportará unas 395 calorías, 5,5 g de carbohidratos y 32,5 g de grasas.

Pero cuidado: las anchoas no están recomendadas para personas que padezcan hipertensión. ¡Tenlo en cuenta!

Para prepara la **coliflor con salsa de huevos y anchoas** necesitarás los siguientes ingredientes:

- Sal
- 2 medidas de agua
- 2 dientes de ajo
- ¼ de medida de vinagre de Jerez
- ½ medida de aceite de oliva
- 4 huevos duros
- 1 kilo de coliflor
- 80 gramos de anchoas saladas

1. Trocea la coliflor y desecha los tallos más duros. Tritura los ajos y las anchoas en un mortero. Pela y pica finamente los huevos.

2. Dispón la coliflor en la cubeta junto con el agua y una pizca de sal. Cierra la tapa y programa el menú Presión a 135º durante 20 minutos. Cuando el robot termine, escurre la coliflor y disponla en una fuente.

3. Introduce el aceite y la picada de ajo y anchoas en la cubeta. Programa el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos; espera 2 minutos y agrega el huevo y el vinagre de Jerez.

4. Saltea 1 minuto y vierte la salsa sobre la coliflor. ¡Sírvelo al momento!

¿Qué tal si acompañas este plato con un segundo a base de proteínas, como unos mejillones o un poco de rape? Con **Chef Plus Induction**, ¡opciones no te faltan!

Etiquetas

[anchoas](#)

[antioxidante natural](#)

[coliflor](#)

[coliflor con salsa de huevos y anchoas](#)

[huevos](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.