

Caldeiro con coliflor

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 10 '
- 34 '
- 4

-  SIN
-  SIN
- 
- 

Comentario nutricional

La coliflor contiene una buena fuente de vitamina K, que regula la coagulación sanguínea e interviene en la correcta mineralización ósea.

Modo express

1. Pele las patatas y córtelas en trozos grandes; divida la coliflor en ramilletes.
2. Disponga la falda de ternera, el aceite, la sal y las 6 medidas de agua en la cubeta. Cierre la tapa y programe el menú Carnes.
3. Cuando acabe el programa, abra la tapa e incorpore las patatas, la coliflor y el pimentón. Cierre la tapa y programe de nuevo el menú Carnes.
4. Al terminar, rectifique la sal y corte la carne y las verduras en trocitos. Sírvalas en una fuente y, en una sopera aparte, sirva el caldo de la cocción desgrasado.