

Coliflor con pimientos y almendras



Autor: PRO RS / DOWN ESPAÑA

Tiempo: 30 minutos

Para: 4 personas

Preparación

1. Cortar la coliflor en dos con un cuchillo.
2. Quitar el rabito con un cuchillo.
3. Cortar la coliflor en flores.
4. Lavar la coliflor.
5. Echar la coliflor cortada en un bol grande.
6. Lavar 1 pimiento rojo dulce.
7. Quitar el rabito del pimiento con un cuchillo.
8. Quitar las pepitas y las partes blancas del pimiento.
9. Cortar el pimiento por la mitad.
10. Cortar el pimiento en trozos medianos.
11. Echar el pimiento en el bol con la coliflor.
12. Cortar la parte de arriba y de abajo de 1 cebolla con un cuchillo.
13. Pelar la cebolla con un cuchillo.
14. Cortar la cebolla en trozos medianos.
15. Echar la cebolla en el bol con la coliflor.
16. Echar 70 ml de caldo de pollo en el bol.
17. Tapar con papel film transparente.
18. Meter en el microondas.
19. Cocinar a máxima potencia 10 minutos.
20. Con ayuda de unas manoplas, sacar del microondas.
21. Quitar el papel film transparente con mucho cuidado de no quemarnos.
22. Remover con una cuchara.



Ingredientes:

- » ½ kilo de coliflor.
- » 2 pimientos rojos dulces.
- » 1 cebolla mediana.
- » 200 ml de caldo de pollo.
- » 2 cucharaditas de maicena.
- » 1 cucharada de zumo de limón.
- » 2 cucharadas de almendras tostadas laminadas.

23. Echar 130 ml de caldo de pollo en un vaso.
24. Echar 2 cucharaditas de maicena en el vaso.
25. Remover con una cuchara.
26. Echar la mezcla del vaso en el bol de la coliflor.
27. Remover con una cuchara.
28. Tapar con papel film transparente.
29. Meter en el microondas.
30. Cocinar a máxima potencia durante 3 minutos.
31. Con ayuda de unas manoplas, sacar del microondas.
32. Quitar el papel film transparente con mucho cuidado de no quemarnos.
33. Remover con una cuchara.
34. Cortar 1 limón con un cuchillo.
35. Exprimir $\frac{1}{2}$ limón con un exprimidor para sacar el zumo.
36. Echar 1 cucharada de zumo de limón en el bol de la coliflor.
37. Echar una pizca de sal.
38. Remover con una cuchara.
39. Tapar con papel film transparente.
40. Meter en el microondas.
41. Cocinar a máxima potencia durante 1 minuto.
42. Con ayuda de unas manoplas, sacar del microondas.
43. Echar 2 cucharadas de almendras tostadas.
44. Remover con una cuchara.

ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

Consejos

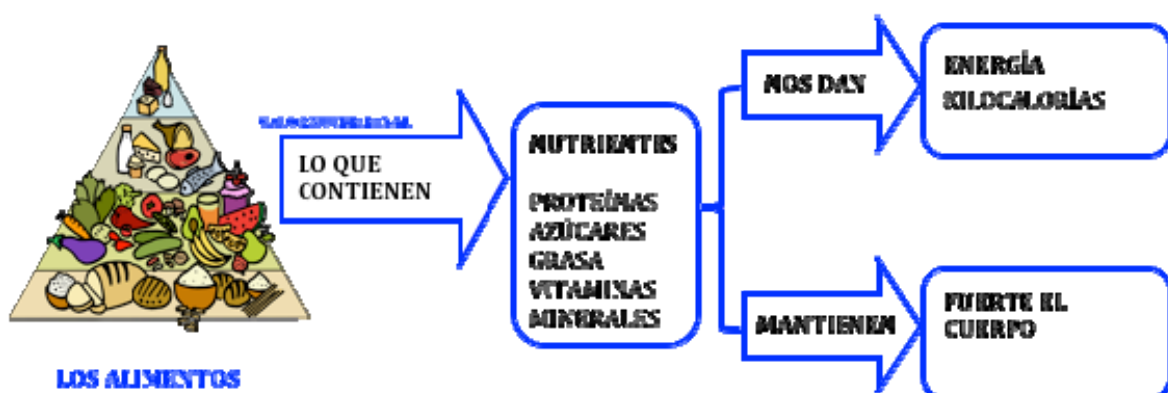
- La almendra laminada se vende en los supermercados, habitualmente en la zona de repostería.
- Se recomienda el consumo de frutos secos sin abusar.

¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 42 Kcal que contiene 2 g proteínas, 6 g de carbohidratos y 1 g de grasa.

El **valor nutricional** es lo que **contienen los alimentos**, que **nos dan energía** y **mantienen el cuerpo fuerte**.

- Para tener una comida completa se debe tomar como un primer plato o acompañar con una carne o pescado y con un poco de arroz, de pasta o de legumbres.
- La coliflor es una gran fuente de vitaminas. Las vitaminas son importantes para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Este plato tiene mucho potasio. El potasio nos ayuda a tener los músculos fuertes. El potasio ayuda en el funcionamiento del corazón.



Ingredientes

1/2 kilo de coliflor



2 pimientos rojos dulces



1 cebolla



200 ml de caldo de pollo



2 cucharadas de maicena



1 limón



Almendras
tostadas
laminadas



 Utensilios

Cuchillo



Bol grande



Papel film
transparente



Cuchara



Cucharita



Vaso



Preparación con imágenes

1



Cortar la coliflor en dos con un cuchillo

2



Quitar el rabito con un cuchillo

3



Cortar la coliflor en flores con un cuchillo

4



Lavar la coliflor

5



Echar la coliflor en un bol grande

6



Lavar 1 pimiento rojo dulce

7



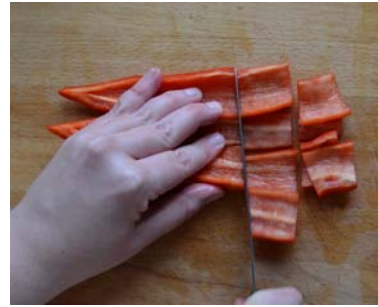
Quitar el rabito del pimiento con un cuchillo

8



Cortar el pimiento por la mitad con un cuchillo

9



Cortar el pimiento en trozos medianos

10



Echar el pimiento en el bol con la coliflor

11



Cortar la parte de arriba y de abajo de 1 cebolla con un cuchillo

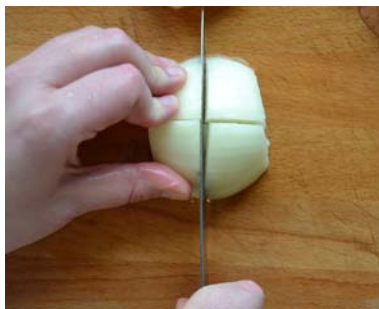
12



Pelar la cebolla con un cuchillo

13 Lavar la cebolla

14



Cortar la cebolla en trozos medianos

15



Echar la cebolla en el bol con la coliflor

16



Echar 70 ml de caldo de pollo en el bol de la coliflor

17



Tapar con papel film transparente

18

Meter en el microondas

19

Cocinar a **máxima potencia** durante **10 minutos**

20

Con la ayuda de unas manoplas, sacar del microondas

21

Quitar el papel film transparente con mucho cuidado de no quemarnos

22



Remover con una cuchara

23



Echar 130 ml de caldo de pollo en un vaso

24



Echar 2 cucharaditas de maicena en el vaso

25



Remover con una cuchara

26



Echar la mezcla del vaso en el bol de la coliflor

27

Remover con una cuchara

28

Tapar con papel film transparente

29



Meter en el microondas

30 Cocinar a **máxima potencia** durante **3 minutos**

31



Con la ayuda de unas manoplas sacar del microondas

32 Quitar el papel film, con mucho cuidado de no quemarnos

33 Remover con una cuchara

34



Cortar 1 limón

35



Exprimir ½ limón con un exprimidor para sacar el zumo

36



Echar 1 cucharada de zumo de limón en el bol de la coliflor

37



Echar una pizca de sal

38

Remover con una cuchara

39

Tapar con papel film transparente

40

Meter en el microondas

41

Cocinar a **máxima potencia** durante **1 minuto**

42



Con ayuda de unas manoplas, sacar del microondas

43



Echar 2 cucharadas de almendras tostadas

44



Remover con una cuchara

MUY BUEN PROVECHO!!