

Migas de coliflor con pimentón



INGREDIENTES (4PERS)

- 1 coliflor (500-600g)
- 150 g avellanas crudas o tostadas
- 4 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharada de pimentón picante
- 75 g jamón en tacos o tiras
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen extra



ELABORACIÓN

Se pican las avellanas hasta formar un triturado pequeño pero no en polvo, ya que las avellanas darán el toque crujiente a la receta. Se reservan.

Se pica también la coliflor, hasta darle aspecto de migas.

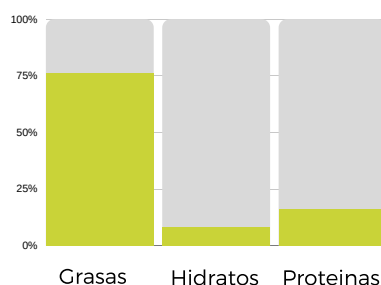
En una cazuela o sartén se saltea la coliflor, junto con el pimentón, durante 3-5 min. Conviene que no quede muy blanda sino al dente.

Una vez esté lista, se añaden las avellanas picadas y el jamón, previamente cortado (y tostado si se desea que esté crujiente) y se mezcla todo.

Antes de servir, se añade un chorro de aceite de oliva virgen extra por encima y se coloca en cada plato un huevo poché o escalfado. También puede ser un huevo frito.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

| Valores por... | ración | 100 g |
|----------------|----------|----------|
| Energía | 581 kcal | 205 kcal |
| Grasas | 46,91 g | 16,53 g |
| Hidratos | 11,61 g | 4,09 g |
| Proteínas | 22,63 g | 7,97 g |
| Fibra | 8,75 g | 3,08 g |
| Sal | 1,37 g | 0,48 g |



Consejo:

Puedes tomar esta receta como plato único, ya que el jamón y el huevo le aportan la proteína al plato de verdura.