

Romanesco salteado con tomate y cebolla



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 Romanesco
- 1 Tomate grande
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)



ELABORACIÓN

Retirar las hojas verdes exteriores y el tronco, cortándolo en ramilletes y cociéndolo con agua, sal y un chorrito de vinagre.

Pelar y trocear el tomate, posteriormente, limpiar y trocear las cebolletas y los ajos.

Sofreír el tomate, cebolleta y ajos con 3 o 4 cucharadas de AOVE.

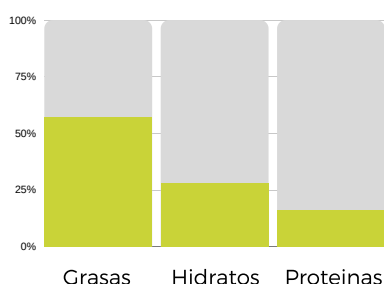
Cuando esté cocido el romanesco se escurre.

Añadir el romanesco al sofrito y remover con una cuchara a fuego medio.

Salpimentar al gusto y mantener en el fuego 5 min a fuego lento.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	130.09 kcal	52.45 kcal
Grasas	8.08 g	3.26 g
Hidratos	8.89 g	3.58 g
Proteínas	5.09 g	2.05 g
Fibra	5.9 g	2.38 g
Sal	1.16 g	0.47g



Consejo:

Nada más sacar el romanesco de la olla y escurrirlo, pasarlo por un chorro de agua fría para que no se deshagan los ramilletes