

COLIFLOR EN FILETES AL HORNO



INGREDIENTES (4 PERS)

- 1 coliflor grande
- Especias al gusto: pimentón, perejil, pimienta negra, tomillo, estragón...
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



ELABORACIÓN

Retira las hojas de la coliflor sin dañar la base, ya que queremos que se mantenga con su forma y no se deshaga al cortarla.

Una vez limpia, empieza a cortar un extremo para retirar esa parte. Lo mismo al otro lado. Entonces ya podemos cortar láminas de unos 2-3 cm de grosor, tienen que salir 4 láminas.

Con la parte que nos sobra podemos preparar un puré, una ensalada o hacerla del mismo modo que los filetes que hemos preparado.

Calienta una sartén con aceite y coloca las láminas de coliflor para dorarlas un poco, en torno a 2 min por cada lado a fuego medio.

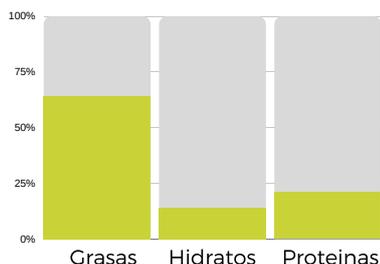
Mientras, precalienta el horno a 180°C y mezcla todas las especias con la sal.

Cuando la coliflor esté dorada, colócala sobre la bandeja de horno, con un papel de hornear o en la rejilla y espolvorea la mezcla de especias. Asa durante 15min. La coliflor debe quedar al dente, es decir, que se pueda atravesar fácilmente con un cuchillo, pero no se deshaga ni quede blanda.

La sacas del horno, la colocas en una fuente y si quieres le puedes añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	131.32 kcal	49.14 kcal
Grasas	10.22 g	3.82 g
Hidratos	5.10 g	1.91 g
Proteínas	7.67 g	2.87 g
Fibra	5.43 g	2.03 g
Sal	1.25 g	0.47 g



Consejo:

Esta receta es apta para personas que quieren bajar peso porque aporta muy pocas calorías. También es una receta vegana y adecuada para niños pequeños, que la pueden agarrar muy bien.