UNTABLES

Coliflor al horno con Hummus Pietrán

0 comentarios

90 minutos | 4 porciones

Calorias	Grasa	Proteína
227	17 g	6.1 g

Una receta creativa y ligera para aquellos que no saben cómo preparar coliflor de una manera diferente. Inspírate en la cocina, prepárala y sorpréndete con su delicioso sabor.

Sigue el paso a paso detalladamente para que tu receta de coliflor quede como salida de restaurante, recuerda tener listo tu Hummus Pietrán que le dará el toque especial a este plato.

Imprimir Compartir

Compra tus productos

Ingredientes

- Hummus Pietrán — 5 cucharadas de Hummus Pietrán
- 2 Cucharadas de jugo de limón
- 1/2 Taza de vino blanco
- 1 Diente de ajo
- 1/3 Taza de agua
- 1 Cabeza de coliflor
- 1 Cucharada de curry en polvo
- 2 Pimentones
- Media cebolla pequeña
- Cilantro fresco picado al gusto
- 1 Cucharada de pasta de ajo
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de almendras tostadas

Preparación

MIRA EL VIDEO

Coliflor rostizada con Hummus Pietrán

Encuentra aquí el paso a paso

¿Cómo preparar coliflor paso a paso?

- Mezcla el vino con el jugo de limón, las especias y el aceite. Adereza la coliflor con esta mezcla y sazona con pimienta.
- Precalienta el horno a 180 °c.
- Envuelve la cabeza de coliflor con papel aluminio y hornea por media hora.
- Quema los pimentones en el fogón de gas. (Puedes hacerlo en el horno) y guárdalos en una bolsa de plástico. Quítales la piel y las semillas.
- Dora la cebolla en el aceite de oliva junto con el ajo. Mezcla con los pimentones y las almendras.
- Procesa con el agua y sazona con pimienta.
- Para servir, pon el Hummus Pietrán encima de una bandeja y acomoda la coliflor. Sirve con la salsa de pimentones rostizados.

Con Jamón Pietrán puedes preparar recetas nuevas para que cocinar sea todo un placer y cuidar de ti se convierta en un hábito. Disfruta el placer de cuidarte comiendo lo que más te gusta.

Recetas **relacionadas**

Wraps con Veggie Nuggets y Hummus

Ver receta »

Portobellos rellenos con Hummus

Ver receta »

Pizza de Hummus Pietrán

Ver receta »

VER TODAS LAS RECETAS

Compra tus productos a un clic

También puedes encontrarnos en tiendas, minimercados y autoservicios.

Pietrán

En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.