Nuggets de coliflor y salsa Romesco

Raciones para 2

- ❏ 450 g
  Coliflor cruda (unos 310 g cocida y escurrida)
- ❏
  Sal y pimienta negra
- ❏
  Nuez moscada, perejil, orégano, cebolla en polvo
- ❏ 25-30 g
  Harina de avena
- ❏ 100 g
  Queso rallado
- ❏ 2
  Tomates de rama
- ❏ 2
  Ñoras
- ❏ 1 puñado
  Almendras y avellanas tostadas
- ❏ 1/2
  Cabeza de ajos
- ❏ 1 pizca
  Pimentón picante
- ❏ 2 cucharadas
  Vinagre de manzana
- ❏ 100 g
  Aceite de oliva virgen extra
- ❏
  Sal al gusto

1. Cortamos la coliflor, sacando solo los copetes y quitando el tallo. La pesamos y ponemos dentro de un tupper. Llevamos al micro a potencia máxima durante 10 minutos, o hasta que esté tierna.

2. La sacamos y la ponemos en un colador para que escurra el agua que contiene. Trituramos con un tenedor.

3. En un bol ponemos el queso, la harina de avena, la sal y las especias. Luego, incorporamos la coliflor y mezclamos bien. Rectificamos de sal.

4. Formamos 12 bolitas con la masa de coliflor y les damos forma de nugget.

5. Encendemos el fuego y ponemos una sartén pintada con aceite. Doramos los nuggets de coliflor unos minutos por cada lado hasta que consigamos el crujiente deseado.

6. Para la salsa, lava los tomates y hazles un corte en la parte superior. Introduce los tomates y la cabeza de ajos partida en dos en el horno, a 200ºC durante unos 25 minutos. Al mismo tiempo, introduce las ñoras en agua hirviendo para hidratarlas

7. Pasado el tiempo, saca los tomates y pélalos. Haz lo mismo con los ajos. Retira la carne de las ñoras y desecha la piel.

8. Pon los ajos, los tomates sin pepitas y la carne de la ñora en una picadora junto al resto de ingredientes y tritura hasta tener una salsa fina y homogénea.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/nuggets-de-coliflor-y-salsa-romesco/