

Nuggets de coliflor y salsa Romesco

COOKING
LOVERS 

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 200°C durante unos 25 minutos. Al mismo tiempo, introduce las ñoras en agua hirviendo para hidratarlas
- 7 Pasado el tiempo, saca los tomates y péralos. 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/>

COOKING
LOVERS 