

Coliflor a la Parmesana Apto celíacos

Ingredientes:

Fécula de mandioca o maíz

1 cucharada

Coliflor

1 unidad

Puré de tomates

1 taza

Queso rallado

1 taza

Agua

¼ de taza

Aceite de oliva

1 cucharada

Pimienta

¼ de cucharadita de café

Sal

2 cucharaditas

Procedimiento:

Cortar el coliflor por la mitad, descartar su tronco principal.

Phoca PDF

Colocar el coliflor en una de las cavidades del MultiCocción y salpimentar.
En la otra cavidad colocar el puré de tomate, con la fécula de mandioca o maíz, el aceite de oliva, el agua y salpimentar.
Tapar el MultiCocción y cocinar por 4 minutos a potencia máxima.
Al finalizar mezclar la coliflor y la salsa en ambas cavidades, espolvorear con el queso y cocinar 1 minuto más a potencia máxima.
Utilizar ingredientes sin TACC permitidos





Phoca PDF