

FILET DE COLIFLOR

 40'



Ingredients (2 persones)

Coliflor – 1 cap

Caldo de verdures – 100 ml

Mandarina – 1

Julivert – 1 manat

Llimona (o llima) – 1

Mel – un bon raig

Cúrcuma – 1 cullereta


Oli d'oliva, sal i pebre


Flocs picants (opcional)



- Traieu les tiges grans del cap de la **coliflor**, podeu deixar les més primes. Talleu el cap per la meitat i després talleu cada tros per la meitat, per tenir dos filets. La resta la podeu reservar per un altre recepta.
- Escalfeu prèviament el forn a 180 graus. Mentrestant, escampeu per les dues cares dels filets de coliflor **oli d'oliva**, **cúrcuma**, **pebre** i **sal**, i fregiu en una paella la coliflor fins que quedi daurada.
- Afegiu els filets a una safata apta pel forn (també podeu fer servir la paella si és apta pel forn). Aboqueu el **caldo de verdures** i poseu-ho a coure 20 minuts.
- Mentre està al forn, piqueu el **julivert** i talleu els grans de **mandarina**, podeu aprofitar la pela per aromatitzar el plat. També feu la salsa: en un bol barregeu amb la **llimona** o llima, un bon raig de **mel** i **flocs picants de pebrot** al gust.
- Finalment, emplateu escorrent bé la coliflor i cobriu els filets amb la salsa, les fulles de julivert i la mandarina.

Altres receptes que podeu fer amb coliflor: coliflor gratinada, hamburgueses vegetals de coliflor, fals cuscús de coliflor, truita de ceba i coliflor o pizza de coliflor.

 Fruites i verdures
Dàmaris Gelabert

 Vi blanc sec