

Puré de Coliflor

- 1 coliflor entera
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajos aplastados o picados
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de yogurt griego
- Sal
- Pimienta negra
- Tomillo y perejil secos (las especias que te gusten)

Preparación

1. Quitarle las ojas a la coliflor y dejar las flores. Separar las flores en pedazos más o menos del mismo tamaño.
2. Poner a hervir agua en una olla hasta el borde del recipiente donde pondremos a cocinar a vapor la coliflor. Ya que hirvió el agua coloca la coliflor en un recipiente con agujeros, y este recipiente se coloca arriba sin que el agua lo toque. Dejar cocinar por 10 minutos.
3. Mientras poner en un sartén la cucharada de aceite de oliva con el ajo, queremos que el aceite agarre sabor. Cocinar por 5 minutos sin que se dore.
4. Sacar la coliflor y meterla al procesador en velocidad alta. Agregar poco a poco hasta que quede toda procesada con la consistencia de puré.
5. Vertir en un recipiente y agregar los demás ingredientes (aceite con el ajo, queso parmesano rallado, yogurt, sal, pimienta, especias).
6. Envolver con una paleta para que todo se integre.