



# Crema casera de coliflor y queso con picatostes con ajo y tomillo

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min



9



Flores de coliflor



Queso rallado



Pan de chapata



Tomillo seco



Nata líquida



Patata

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, cazo grande, pelador, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Queso rallado* 7)	30 gramos	60 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Patata	200 gramos	400 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	543 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2648/ 633	488/ 117
Grasas (g)	22,1	4,1
de las cuales saturadas (g)	13,1	2,4
Carbohidratos (g)	75,5	13,9
de los cuales azúcares (g)	11,6	2,1
Proteínas (g)	22,3	4,1
Sal (g)	1,4	0,3

## Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



## Cocina la coliflor y la patata

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En un cazo grande, agrega la **patata** y los **floretes de coliflor**, cubre con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén tiernos.



## Prepara la crema

Cuando la **coliflor** y la **patata** estén tiernas, escurre con ayuda de un colador y reserva en el cazo sin tapar. Agrega la **nata líquida** y la mitad del **queso rallado** (doble para 4p), reservando un poco para el emplatado. **Salpimenta** y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede una **crema** lisa y fina. Calienta a fuego medio durante 1 min.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrillo de agua si prefieres la crema más líquida.



## Hornea los picatostes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, agrega el **ajo**, un chorrillo de **aceite** y casi todo el **tomillo seco**, reservando un poco para el emplatado. **Salpimenta** y mezcla. Corta los **panes de chapata** en dados de 2 cm y colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega el **aceite de ajo** y **tomillo** sobre el **pan** y hornea 2-3 min o hasta que queden dorados.



## Emplata y disfruta

Sirve la **crema de coliflor** en platos hondos y agrega encima los **picatostes** con **ajo** y **tomillo**. Espolvorea sobre la **crema** el **tomillo seco** y el **queso rallado** restante.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

