

Tabulé de coliflor



Hortalizas y verduras

Elaboración: **Fácil**

Personas: **2**

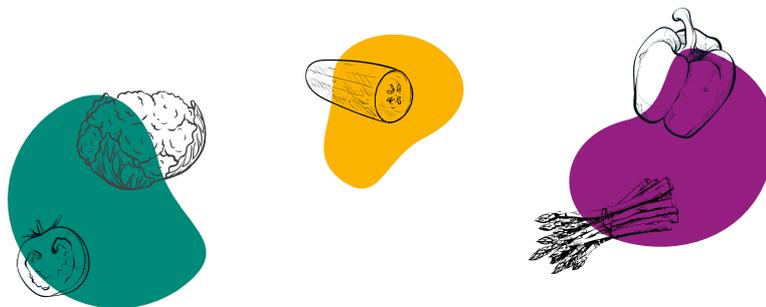
Tiempo: **15'**

Ingredientes:

Coliflor	100 g	Maíz dulce (sin azúcares añadidos)	10 g
Pimiento rojo	25 g	Zumo de limón	Media unidad
Pimiento verde	25 g	Vinagre de jerez	Al gusto
Pepino	25 g	Aceite de oliva virgen extra	
Espárrago verde	25 g	Pimienta	
Tomates cherri	50 g	Sal	

Elaboración:

1. Limpiar la coliflor con abundante agua y secarla bien. Rallarla con la ayuda de un rallador de cuatro caras como si fuera queso. Ponerla en un envase apto para el microondas con dos cucharadas soperas de agua y una de aceite de oliva virgen. Cocer tres minutos a máxima potencia y dejar enfriar en un colador para escurrir bien el agua.
2. Cortar en paisana el pimiento rojo, el pimiento verde y el pepino. Cortar unas láminas de espárrago verde y reservar.
3. Mezclar todo el conjunto en un bol con la coliflor rallada.
4. Para acabar el plato, añadir unos tomates cherri cortados a mitades y unos granos de maíz dulce (sin azúcares añadidos).
5. Hacer una vinagreta con zumo de medio limón, tres cucharadas soperas de aceite de oliva virgen y una de vinagre. Aliñar y servir.



© Recetas elaboradas por el equipo de Fundació Alcía.