



Cuscús de coliflor.

PLATO MUY SALUDABLE

Ingredientes

coliflor

cebolla

pimiento verde

pimiento rojo

calabacín

AOVE

sal y pimenta

salsa de soja

Preparación

Lo primero que debemos hacer es cortar las verduras en trocitos muy pequeños y rallar la coliflor con un rallador o con una batidora, de manera que esta quede en forma de granitos como el cuscús normal.

En una sartén ponemos el AOVE y pochamos las verduras, no es necesario ablandarlas demasiado, es mejor dejarlas un poco al diente, en este momento es cuando añadimos la coliflor rallada con un poco de sal y simplemente la salteamos un par de minutos junto con el resto de verduras.

Una vez sirvamos el plato podemos añadir un poquito de salsa de soja.