



15' preparación  
25' cocción  
40' TOTAL



## cremas

# Crema de coliflor con curry y cilantro

### Ingredientes:

#### Para 6 raciones

- 1 cebolla
- 1 coliflor grande
- Un bubango o calabacín mediano
- 1 papa mediana
- 3 ó 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de queso parmesano
- Sal
- Agua
- 1 cdta de curry (opcional, cantidad al gusto)
- Un manojo de cilantro fresco (opcional)

### Cómo se hace:

1. Pela **la cebolla** y córtala en cuadraditos pequeños. En una olla añade 3 ó 4 cucharadas de aceite y **sofríe** la cebolla hasta que esté dorada.
2. Mientras tanto, lava **la coliflor**, córtale los tallos y divídela en ramilletes. Pela **el bubango** y córtalo en cuadrados medianos. Pela **la papa**, córtala en cuadrados y añade todo a la olla.
3. Rehoga ½ min y cubre con agua\* y añade sal a tu gusto.
4. Tapa la olla y deja que se cocine todo hasta que la coliflor y el bubango estén tiernos. **En olla rápida 4 min** desde que empieza a salir el vapor, **en olla normal entre 20 y 25 min**.
5. Cuando esté listo, separa del fuego. Añade **el queso parmesano rallado y el curry** y tritura hasta obtener una crema fina.
6. Sírvela calentita con un poco de **cilantro fresco** picado por encima.

### Sugerencias:

- \* La cantidad de agua que un dedo por debajo de las verduras, ten en cuenta que estas sueltan agua durante la cocción. En cualquier caso si ves que te ha quedado muy líquido quita un poco de caldo antes de triturar las verduras. Y si está muy espeso siempre puedes añadir un poco más de agua.