



Coliflor con hummus de limón y gremolata

Receta de V-ZUG AG



| | |
|-------------------|--|
| Preparación | 20 Min. |
| Tiempo de cocción | 35 Min. |
| Porciones | 4 |
| Aparato | CombiSteamer V4000 45 a partir de 2021 |

Coliflor asada en una pieza, servida con patatas, hummus de limón y una fresca gremolata de cilantro. Sencillo, vegetariano y lleno de sabores

Verduras

- 1 Coliflor (aprox. 800 g)
- 1 Cucharada sopera Aceite de oliva
- $\frac{3}{4}$ Cucharadita Sal
- 500 g Patatas cerosas, en cuartos
- 1 Cucharada sopera Aceite de oliva
- 1 Cucharadita Pimentón
- $\frac{1}{2}$ Cucharadita Ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ Cucharadita Sal

Hummus de limón

- 1 Lata Garbanzos (aprox. 240 g de peso escurrido), enjuagados, escurridos
- 2 Cucharada sopera Tahini
- 2 Cucharada sopera Aceite de oliva
- 1 Diente de ajo
- 1 Limón, Un poco de ralladura y zumo
- $\frac{1}{2}$ Cucharadita Comino en polvo





50 g Cubitos de hielo

½ Cucharadita Sal

Sazonar

1 Manojito Cilantro, cortado finamente

½ Manojito Cebollino, cortado finamente

1 Limón, la piel rallada

1 Diente de ajo, prensado

un poco Aceite de oliva

un poco Zumo de limón

Verduras

Frote la coliflor con aceite y sal, colóquela en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Mezclar las patatas y todos los ingredientes restantes en un bol y colocar en la bandeja junto a la coliflor. Colocar la bandeja en el espacio de cocción, cocinar con aire caliente con inyección de vapor a 200 °C durante unos 35 minutos, apagar el vapor durante los últimos 10 minutos.

Aire caliente con inyección de vapor 200 °C durante 35 Min.

Hummus de limón

Poner los garbanzos y todos los ingredientes, incluida la sal, en un robot de cocina y triturarlos hasta obtener una mezcla homogénea.

Sazonar

Mezclar el cilantro y todos los ingredientes, incluido el ajo, en un bol pequeño para hacer una gremolata. Disponer el hummus en una fuente. Colocar encima la coliflor y las patatas. Untar la coliflor con un poco de aceite de oliva y esparcir la gremolata por encima. Rociar con un poco de zumo de limón.

Consejos

Utilizar garbanzos secos para el hummus. Remojar los garbanzos y cocerlos en el steamer hasta que estén blandos.

Accesorios

Bandeja

