

SOUFFLÉ DE COLIFLOR



Ingredientes (6 porciones)

- 2 tazas de floretes de coliflor, sin tallos
- 6 huevos, yema y clara separados
- 2 claras de huevos
- 2 cdas de aceite de coco
- 1 taza de leche de almendras, sin azúcar añadida
- ½ cdta de perejil en polvo
- ½ cdta de ajo en polvo
- ½ cdta de paprika en polvo
- Sal y pimienta a gusto
- Opcional: 1 a 2 cdas de lavadura nutricional

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C. Engrasar una fuente redonda para soufflé o 6 ramekins más pequeños con 1 cucharada de aceite de coco.
2. Cubrir una fuente o bandeja con papel para hornear. Disponer los floretes de coliflor distribuyendo homogéneamente sin que se superpongan unos con otros.
3. Rociar 1 cucharada de aceite de coco derretido sobre la coliflor. Salpimentar y hornear por 20 minutos (o hasta que estén al dente) evitando que queden sobre cocidos. Remover del horno y dejar enfriar.
4. Mientras tanto, batir los huevos, leche de almendras y demás aliños hasta que quede cremoso.
5. Con una batidora, batir las claras a punto nieve.
6. Añadir la coliflor a la mezcla de huevos y leche. Luego agregar las claras batidas con movimientos envolventes. Verter la mezcla en el (los) molde(s) previamente engrasados y hornear por 50 minutos o hasta que el soufflé ha subido y la superficie esté dorada.
7. Servir al desayuno o como plato principal en tus comidas, acompañado de ensalada mixta de hojas verdes y verduras.