

# COLIFLOR O BRÓCOLI EN ESCABECHE



## INGREDIENTES:

- Coliflor o brócoli grande
- ½ limón
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de agua
- 1/4 taza de vinagre
- Sal
- Pimienta negra
- 4 dientes de ajo
- 1 puñado de perejil



## MATERIALES:

- Cacerola
- Tabla de corte
- Cuchillo
- Mortero
- Vaso de batir o vaso grande
- Escurridor
- Bol o ensaladera
- Plato

# COLIFLOR O BRÓCOLI EN ESCABECHE



## Elaboración:

Lavamos y picamos la coliflor en arbolitos, no demasiado grandes ni demasiado pequeños.

Ponemos agua y sal en una olla, llevamos a ebullición.

Una vez comience a hervir, echamos la coliflor y cocinamos por 10/12 minutos. Este paso aunque no lo parezca es muy importante. La coliflor no puede quedar muy blanda, tiene que quedar un poco crujiente.

Mientras pelamos los ajos y los majamos en el mortero. Lavamos y picamos el perejil. Lo añadimos al mortero con el ajo y majamos de nuevo, junto con la sal. Una vez este hecho una pasta, añadimos el zumo de limón, el vinagre, el aceite, el agua y la pimienta negra.

Mezclamos bien.

Cuando la coliflor esté lista, escurrimos el caldo y ponemos está en un ensaladera o bol grande. Echamos por encima de la coliflor caliente el escabeche y mezclamos bien.

Una vez se haya enfriado dejamos en la nevera por un día. Al día siguiente podemos comerlo, los sabores habrán penetrado en la coliflor y se habrán asentado.

Este plato puede ser un plato principal, un acompañamiento o un delicioso picoteo.

Buen provecho.

