Crujiente coliflor

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo **Recetizador:** Rosa Maria Munu

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Aperitivo
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 160 g de coliflor
- 100 g de queso emmental
- 1 diente de ajo
- 1 huevo L
- 1/4 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de orégano
- Pimienta negra al gusto
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Paso 1

Precalienta el horno a 175º C con calor arriba y abajo. Ralla la coliflor y ponla en un bol. Ralla el queso bien fino y añádelo a la coliflor, a continuación ralla también el ajo previamente pelado. Bate el huevo e incorpóralo a la preparación anterior, y seguidamente incorpora las especias, la cúrcuma, el orégano, la pimienta negra y también la sal y el aceite de oliva virgen extra. Mezcla bien todos los ingredientes, aunque no se ligan mucho, sí lo harán en el horno cuando el queso se funda. Cubre la bandeja del horno con papel vegetal y vierte la masa preparada dándole forma redonda o cuadrada, como prefieras, alisándola y dándole un grosor algo inferior a un centímetro. Introduce la bandeja en el horno cuando haya alcanzado la temperatura, los primeros 20 minutos ponla en la parte baja, y los siguientes 10 minutos en la parte alta del horno para que se dore la superficie