Coliflor al grill con pesto de invierno de Jamie Oliver

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

Creador: Monónimo **Recetizador:** laly

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Creativa
Coste: Medio

Descripción:

Receta traducida de Jamie Oliver.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 Cebolla
- Aceite de oliva
- 1 grande de Coliflor
- 1 cucharadita de Chile seco molido
- 2 latas de 400 g de Alubias cannellini
- Para el pesto:
- 25 g de Frutos secos sin sal
- 3 ó 4 ramitas de Tomillo, romero, perejil
- 1 Limón

Preparación:

Paso 1

Para que la cebolla quede crujiente, pelarla y cortarla en anillos. Añadir un buen chorro de aceite en una sartén y freír lentamente durante 15 minutos o hasta que estén doradas. Sacarlas con una espumadera y ponerlas sobre un plato con papel absorvente. Quitar el tallo a la coliflor, hervirla entera en una cacerola con agua y sal, a fuego medio, durante 3 minutos, escurrir y dejar enfriar. Añadir chile, sal marina y pimienta negra; rociar con un poco de aceitey reservar. Para el pesto, tostar las nueces en una sartén sin aceite a fuego lento, hasta que estén dorados. Sacar y machacar en un mortero. Añadir las hierbas y una pizca de sal y machacar hasta obtener una pasta fina. Sazonar con el jugo de limón, aceite, sal y pimienta. Reservar. Calentar las alubias y un par de cucharadas de su jugo en una sartén a fuego lento, durante 10 minutos. Pasarlas a puré y añadir de 1 a 2 cucharadas de pesto. Calentar una sartén sartén a fuego vivo. Cuartear la coliflor y cocinarla a la plancha durante 6 u 8 minutos o hasta que esté dorada y un poco churruscada. Dividir el puré de alubias en cuatro platos, colocar encima una cuña de coliflor, un chorrito de pesto y las cebollas crujientes.