

Crema de coliflor con queso



Cuando la coliflor se convierte en un problema para los niños, debido a su aroma y sabor, lo mejor es cocinarla con especias u otros ingredientes con más sabor. Si deseamos un plato caliente y completo, para una cena ligera podemos preparar esta crema de coliflor que, al añadirle un poco de queso, enmascara el sabor y la hace más cremosa.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 500 g. de coliflor.
- Media cebolla.
- Una ramita de apio.
- 1 diente de ajo.
- 250 ml de caldo de verduras o de pollo.
- 125 ml de leche evaporada.
- Se puede sustituir por 100 ml de leche y media tarrina de queso fresco (60 g)
- 2 cucharadas de parmesano o mozzarella rallados (según si se desea más o menos sabor).
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Media cucharadita de nuez moscada.
- Sal, pimienta molida.
- Para decorar: semillas, lonchas de jamón serrano delgaditas.

¿Cómo la preparo?

Trocea la coliflor y ponla a cocer en una cacerola con un poco de sal y unas gotas de vinagre (para evitar el olor al

cocinarla). Dejar unos 15 minutos que no quede muy blanda. Escurrir y tirar el agua. Quitar los hilos más duros del apio y trocearlo en rodajas muy finas. En una cacerola, pochar la cebolla, el ajo picados y el apio sin que lleguen a dorarse. Añadir la coliflor y el resto de ingredientes, menos el parmesano, y dejar cocer a fuego lento unos 20 minutos. Unos minutos antes añadir el parmesano rallado o la mozzarella. Pasar a una trituradora potente y triturar hasta obtener una textura cremosa. Puede añadirse un poco de agua si se desea más clara.

Colocar las lonchas de jamón entre papel de cocina de una en una. Ponerlas, extendidas en un plato, 1-2 minutos a temperatura máxima en el microondas. Secar y dejar enfriar para que queden crujientes.

Servir con unas semillas, una láminas de jamón crujiente y unas gotas de aceite de oliva.

*** Niños a 10-12 meses de edad. (Cuidado, no ofrecer el jamón a los 12 meses).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
