



# Coliflor Estilo Búfalo

## con Papines con Queso y Nueces

holaveggie



-  25 minutos
-  Fácil
-  Fácil y Rápida

Un plato clásico, pero plantificado. El coliflor, salteado con salsa búfalo hasta que esté bien tierno, se sirve sobre puré de papas con queso y cebolla de verdeo. Una ensalada de lechuga, nueces, zanahorias y un aderezo ranch a base de yogur griego agrega un crocante fresco al lado. Sin cereales, con mucho sabor, en tan solo 25 minutos.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

### Ingredientes en la caja



300 gr de coliflor



1/2 taza de salsa búfalo



250 gr de papines



30 gr de queso



1 cebolla de verdeo



80 gr de lechuga rizada



35 gr de zanahoria



2 cdas. de nueces



1/4 taza de dressing griego

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Sartén grande
- ✓ Olla mediana
- ✓ Bowls para mezclar

Nutrición por porción: Calorías 690 kcal, Grasas 45 g, Carbohidratos 59 g, Proteínas 14 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

# Coliflor Estilo Búfalo

## con Papines con Queso y Nueces



1

### 1 – Cocinó las papas

- Lavó los **productos frescos**.
- Peló y cortó las **papas** en pedazos pequeños de medio cm.
- Colocó las papas en una olla mediana. Cubrió con al menos 5 (10) cm de agua fría y ligeramente salada. Llevó a hervir. Cocinó de 10 a 15 minutos o hasta que las papas estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
- Reservó aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza de **agua de cocción**. Coló las **papas** y regresólas a la olla.



2



3

Miró el paso 5 para terminar.

### 2 – Preparó los ingredientes

- Cortó el **coliflor** en pedazos pequeños.
- Picó las hojas de la **lechuga** en trozos pequeños.
- Picó las **nueces** en pedazos grandes si es necesario.
- Picó finamente la **cebolla de verdeo**, descartando la raíz.
- Peló y ralló la **zanahoria**.
- Ralló o cortó bien chiquito el **queso**.



4

### 3 – Empezó a cocinar el coliflor

- Calentó 2-3 cucharadas de aceite de cocina en una sartén grande a fuego medio. Agregó el **coliflor** a la sartén caliente. Cocinó de 3 a 4 minutos, o hasta que el **coliflor** esté ligeramente dorado, revolviendo ocasionalmente.
- Redució el fuego a medio-bajo. Agregó la **salsa búfalo**, sal y una pizca de pimienta. Revoló. Cocinó a fuego lento 5-6 minutos, o hasta que el **coliflor** esté tierno al pincharlo con un tenedor, revolviendo ocasionalmente. Retirólo del fuego.



5

### 4 – Preparó la ensalada

- Colocó la **lechuga**, **zanahorias** y las **nueces** en un bowl grande. Roció con el **aderezo griego**, ajustó con sal y pimienta a gusto. Mezcló para combinar.

### 5 – Preparó el puré

- Trituró las **papas** con un pisapapas (o un tenedor) hasta que quede suave. \* Agregó el **queso**, la **cebolla de verdeo** y 2 (4) cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta a gusto. Revoló para combinar.

\* Consejo del chef: agregó el **agua de cocción** reservada en incrementos de 1 cucharada para alcanzar la consistencia deseada.



6

### 6 – Serví y disfrutó

- Dividió el **puré de papas con queso** entre platos. Apiló el **coliflor de búfalo** sobre el puré. Colocó la **salsa búfalo** de la sartén por encima. Serví la **ensalada** a un lado, ¡y disfrutó!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear  holaveggiear

