

COLIFLOR BRASEADA ARGUIÑANO.

Para que la coliflor genere menos gases, os recomiendo cocinarla al vapor ya que de esta manera lograremos que los compuestos químicos naturales que inflaman se rompan.

Ingredientes, para 4 personas

- 1 coliflor
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharadita de ají seco
- 4 ramas de tomillo
- 2 ramas de romero
- Perejil

Elaboración

Calienta 3-4 cucharadas de aceite en una tartera (cazuela amplia y baja). Pela los dientes de ajo, agrégalos y dóralos un poco. **Añade también las ramas de tomillo y de romero.**

Lava la coliflor, sepárala en ramilletes pequeños, incorpórala y sazónala. **Tapa y cocínala durante 15 minutos** (durante la cocción remuévela de vez en cuando).

Sirve y espolvorea los platos con un poco de ají picante y de pimienta. Decóralos con unas hojas de decoro con una hojita de perejil.