

# Falso Arroz de Marisco

*Esta es una forma fácil de incrementar las verduras en nuestra alimentación. Además, la coliflor, cocinada de esta forma (al horno), es mucho mejor aceptada por los niños que hervida pues su aroma es más sutil y su textura nada tiene que ver.*

## INGREDIENTES:

- 1 ud Coliflor mediana (1,2kg aprox)
- 4 Cucharadas soperas de aceite
- 3-4 Zanahorias (300g aprox)
- 1 Parte blanca de un puerro (200g aprox)
- 1 Pimiento verde italiano (100g aprox)
- 120g Gambitas peladas
- 16uds Palitos de surimi
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- C/s Sal

4

Raciones

Dietistas y Nutrición

## ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Rallar la coliflor por la parte gruesa del rallador.
3. Colocar un papel de hornear en la bandeja del horno y esparcir sobre este la coliflor, aliñar con dos cucharadas de aceite y sal al gusto. Mezclar.
4. Intentar que la coliflor esté en una sola capa y hornear a 200°C unos 10 minutos, remover y proseguir la cocción 5 minutos más (debe quedar ligeramente dorado y suelto).
5. Pelar la zanahoria y cebolla, lavar el pimiento y cortar todo en trocitos pequeños de tamaño similar y por separado.
6. En una sartén amplia, poner las otras 2 cucharadas de aceite y rehogar primero la zanahoria un par de minutos, luego añadir el pimiento y el puerro y cocer otro par de minutos hasta que esté pochado.
7. Adicionar las gambitas, el surimi troceado y el falso arroz de coliflor, dar unas vueltas a todo para que se integren los sabores y servir espolvoreado con perejil.