



COLIFLOR CON PATATAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 45 min

Ingredientes

Coliflor pequeña: 1 unidad
Patatas: 200 g
Leche: 60 cc
Cebolla: 1/2 unidad
Ajo: 1 diente
Sal: 6 g por cada litro de agua (aprox. 18 g para 3 litros)
Aceite: 40 cc
Agua: 3 litros aproximadamente



Preparación

1. Poner abundante agua en una cazuela (unos 3 litros para que las verduras queden cubiertas) junto con la sal y la leche. Calentar hasta que empiece a hervir.
2. Lavar y limpiar muy bien los ramilletes de la coliflor en agua fría. Pelar y trocear las patatas utilizando el sistema de "cortar y cascar".
3. Echar los ramilletes de coliflor a puñados en el agua hirviendo para evitar que se rompa el hervor. Añadir las patatas troceadas.
4. Cocer a medio fuego durante 35 minutos con la cazuela destapada. Es importante que la cocción sea a borbotones y sin tapa para evitar que los ramilletes se rompan.
5. Mientras se cuece la verdura, calentar el aceite en una sartén. Añadir la cebolla picadita y rehogar a fuego suave durante 8 minutos.
6. Incorporar el diente de ajo picadito y sofreír durante 2 minutos más hasta que el ajo esté dorado.
7. Escurrir bien la coliflor y las patatas cocidas y pasarlas a una fuente de servir. Regar los ingredientes con el sofrito preparado. Servir bien caliente.

Notas

- Se añade leche al agua de cocción porque suaviza la coliflor y evita que se generen malos olores durante el proceso.
- El agua debe ser suficiente para ver hervir a borbotones, asegurando que los vegetales queden siempre sumergidos.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Coliflor con patatas	Vegetales y Veganos	01	11-11-2025	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.