



ROMANESCU CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTÓN

Ingredientes

- 1 romanescu
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 chorrito de vinagre de módena (o manzana)
- Sal

Preparación

- 1.** Para preparar el romanescu, lo lavamos y deseamos las hojas. Cortamos los arbolitos dejándolos individuales. Al ser una verdura más blandita que la coliflor, pero no tanto como el brócoli que admite saltearlo en crudo, es aconsejable hervirla al vapor 5-7 minutos para que se ablande ligeramente.
- 2.** En un sartén o wok calentamos un poquito de aceite de oliva virgen e incorporamos el romanescu, salamos. Salteamos a fuego fuerte durante 7-10 minutos, sin parar de mover para que no se queme y añadiendo un chorrito de aceite para ayudar a la cocción.
- 3.** Para el aderezo, pelamos y cortamos 6 ajos y en una sartén con 3 cucharadas de aceite los sofreímos. Cuando estén dorados, apartamos del fuego e incorporamos el pimentón, removemos. Seguidamente echamos un chorrito de vinagre de módena y retiramos. del fuego.
- 4.** Comprobamos que el romanescu esté tierno, entonces retiramos a una bandeja y aderezamos con el sofrito de ajos, vinagre y pimentón. Servimos caliente.

FUENTE: [HTTPS://WWW.LACOCINADEKIYOSHI.ES/](https://www.lacocinadekiyoshi.es/)

WWW.VALLEYVEGA.ORG

COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA