

Bowl nutritivo

INGREDIENTES

● COLIFLOR	1 UNIDAD	● VINAGRETA	
● TOMATES CHERRY	25 UNIDADES	● TAHINI	3C
● GARBANZOS COCIDOS	1 BOTE	● DIENTE DE AJO	1 UNIDAD
● LIMÓN CORTADO EN CUÑAS	1 UNIDAD	● ZUMO DE LIMÓN	2C
● DIENTES DE AJO	2 UNIDADES	● VINAGRE DE MANZANA	1 CF
● AOVE	2C	● AGUA	60ML
● PEREJIL	1/4 MANOJO		

PREPARACIÓN

- CALENTAR EL HORNO A 180°C.
- ESCURRIR Y ENJUAGAR LOS GARBANZOS Y COLOCARLOS EN UN BOL GRANDE. CORTAR LA COLIFLOR POR LA MITAD, RETIRAR EL TALLO INTERIOR DURO Y PARTIRLA EN RAMILLETES. CORTAR LOS RAMILLETES EN RODAJAS FINAS Y AÑADIRLOS AL BOL JUNTO CON LOS TOMATES Y LOS TROZOS DE LIMÓN. AÑADE EL ACEITE DE OLIVA, EL AJO, SAL Y PIMIENTA AL BOL Y REMUEVE PARA ASEGURARTE DE QUE TODO QUEDA CUBIERTO POR EL ACEITE. SI LA COLIFLOR ES MUY GRANDE, ES POSIBLE QUE TENGAS QUE UTILIZAR UNA CUCHARADA MÁS DE ACEITE.
- FORRA UNA BANDEJA DE HORNO CON PAPEL DE HORNEAR Y EXTIENDE LAS VERDURAS POR ENCIMA. COCINA DURANTE 25 A 30 MINUTOS REMOVIENDO DE VEZ EN CUANDO. LOS TOMATES DEBERÍAN EMPEZAR A SOLTAR SU JUGO Y LA COLIFLOR A DORARSE.
- PARA HACER LA SALSА, COMBINA EL TAHINI, EL AJO, EL ZUMO DE LIMÓN, EL VINAGRE Y EL AGUA EN UNA BATIDORA Y HAZLO PURÉ HASTA QUE ESTÉ SUAVE. PRUEBA Y AÑADE SAL Y PIMIENTA AL GUSTO, TAMBIÉN PUEDE AÑADIR MÁS AGUA SI ES NECESARIO SI ESTÁ DEMASIADO ESPESA.
- RETIRA LOS TROZOS DE LIMÓN ANTES DE SERVIR. ESPOLVOREAR EL PEREJIL POR ENCIMA Y SERVIR SOBRE CUSCÚS O QUINOA SI LO DESEAS. ROCÍA LA SALSА DE TAHINI POR ENCIMA.