

# Coliflor con salsa de azafrán, crema de verduras y pescado al vapor

## INGREDIENTES para 6 raciones

- 1 coliflor hermosa – sobre 1 kilo de peso
- 6 filetes de merluza, salmón u otro pescado
- Sal, pimienta, eneldo y limón para marinar el pescado.

Para el caldo de verduras:

- 30 gr de Aove
- 1 zanahoria grande
- 1 puerro entero
- el tronco de la coliflor
- otras verduras que tengamos en la nevera
- 1 litro de agua
- Sal

Para la salsa:

- 40gr aove (aceite virgen Extra)
- 40gr harina (los celíacos añadir maizena)\*
- 50gr queso manchego curado\*
- 1/2 litro de caldo de verduras
- 1 cucharadita de azafrán (6-8 hilos)



## PREPARACIÓN:

1. Lavamos la coliflor y cortamos los ramilletes, dejándolos en el recipiente varoma. Reservamos. En la bandeja varoma, ponemos un trozo de papel de horno, previamente mojado o envolvemos con film los trozos de pescado, salpimentar, marinar con eneldo, limón y un hilo de aceite.
2. Ponemos el AOVE en el vaso y programamos **5 min/varoma/vel 1**. Cuando esté a varoma, echamos el puerro por el bocal y lo trituramos **4 seg/vel 4**, continuamos a la misma temperatura y velocidad hasta que se acabe el tiempo. Cuando acabe, preparamos un caldo echando al vaso, el resto de las verduras cortadas a trozos, 1 litro de agua y un poquito de sal. Programamos **35 min/Varoma/vel 2**, poniendo el varoma en su sitio para hacer la coliflor. Cuando termine, comprobamos que la coliflor está cocida con un punto al dente y reservamos en el varoma para que no se enfríe. Colamos y reservamos **1/2 litro del caldo de verduras**. El resto lo trituramos **1 min/vel 10**, para obtener una crema, que podemos servir de primer plato.
3. Aclaremos el vaso y secamos con un papel de cocina.
4. Ponemos el aceite y calentamos **5 min/Varoma/ vel 2**. Cuando el aceite haya alcanzado la temperatura, añadimos la harina por el bocal y dejamos que se cocine el tiempo restante con la misma temperatura y velocidad. Cuando termine, añadimos el queso, el azafrán y el caldo de verduras que hemos reservados, y programamos **10 min/varoma/vel 3**. No añadimos sal, porque el caldo y el queso ya tienen sal.
5. Cuando haya terminado, napar con la salsa, la coliflor reservada y el pescado, espolvorear con perejil picado y disfrutar.

Receta tuneada del libro “*Gran Recetario de Karlos Arguiñano*” y velocidad cuchara.