

Receta de Romanescu en Salsa de Avellanas

28 Nov 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta muy rica de esta verdura llamada **Romanescu**, se trata de un híbrido de Brcol y Coliflor que fue conocido inicialmente en Italia en el Siglo XVI, es muy rico en vitamina C, fibra soluble y carotenoides, se puede consumir cocido, al vapor e incluso crudo, espero que os guste la receta que os dejo hoy de **Romanescu en Salsa de Avellanas**.

Ingredientes

- Romanescu (uno)
- Avellanas (un puñado peladas y enteras)
- Ajos (tres dientes)
- Aceite de oliva
- Harina
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

Modo de Preparación

1. Limpiar el romanescu y partirlo en ramilletes, desechar los troncos más duros
2. Poner agua en una cacerola al fuego con un poco de sal y cuando esté hirviendo, añadir los ramilletes, bajar el fuego y dejar hasta que estén tiernos pero un poco al dente
3. Escurrir y colar el caldo, reservar para la salsa
4. En una sartén con un poco de aceite, refreír los ajos pelados enteros y las avellanas hasta que tomen un poco de color
5. Retirar de la sartén y machacar en un mortero con un poco de sal, hasta formar una pasta
6. En el mismo aceite de refreír los ajos, echar una cucharada de harina, remover para que se tueste y añadir caldo de la cocción, mover sin parar para que no se formen grumos
7. Dejar unos 15 minutos a fuego medio, ir añadiendo caldo poco a poco y cuando esté espesita la salsa, añadir el majado del mortero y un poco de nuez moscada y dejar unos minutos más, ajustar la sal si fuera necesario
8. Poner los ramilletes de romanescu en una fuente y echar la salsa por encima
9. Decorar con avellanas enteras y servir enseguida para que no se enfríe y...buen provecho!!!