



## INGREDIENTS (1 PERSONA)

- 100 g de coliflor
- 35 g de pernil salat
- Aigua
- Sal

## ELABORACIÓ

1. Tallar la coliflor en flors. Introduir-la a un envàs per a coure al microones amb un parell de cullerades d'aigua i un pessic de sal.
2. Coure al microones durant 4-5 minuts a màxima potencia (800 W).
3. Enrotllar cada tros amb una làmina de pernil i introduir-les en una broqueta.
4. Escalfar una paella amb unes gotes d'oli d'oliva verge extra i daurar les broquetes uns segons per a cada costat. Servir calentes.

## NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

