



INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 100 g coliflor
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 30 g panses
- 30 g ametlles
- 100 ml vi blanc
- Comí
- Pebre vermell
- Julivert
- Sal
- Pebre negre

ELABORACIÓ

1. Ratllar o triturar la coliflor – sense els troncs més gruixuts- fins a aconseguir una mida petita similar a la del cuscús.
2. Escaldar-ho en aigua bullint a punt de sal, refredar i reservar.
3. Saltejar la ceba picada finament amb l'all, les espècies, les ametlles i les panses, prèviament remullades amb vi blanc.
4. Afegir el cuscús de coliflor al saltejat i servir.

OBSERVACIONS

1. Una opció vegana per aquells que no consumeixen cap tipus d'aliment d'origen animal.
2. Torra altres tipus de fruits secs i reparteix-los per sobre del cuscús, aportarà un toc cruixent i ple de sabor.

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

