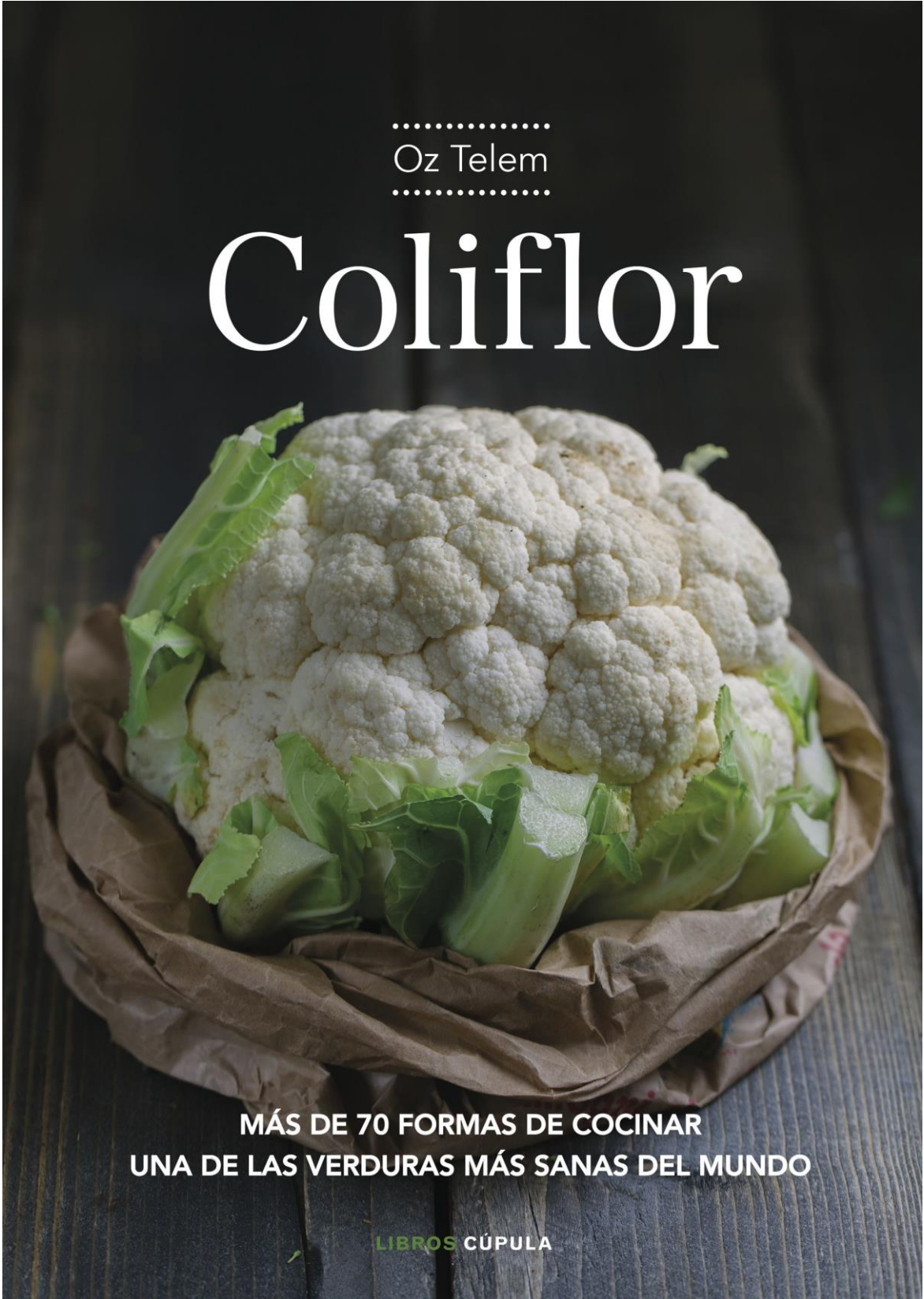


LIBROS CÚPULA

.....
Oz Telem
.....

Coliflor



**MÁS DE 70 FORMAS DE COCINAR
UNA DE LAS VERDURAS MÁS SANAS DEL MUNDO**

LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 16 de enero de 2020

LIBROS CÚPULA



Coliflor

OZ TELEM

Recetas fáciles para aprender a cocinar este súper alimento

- ¡La coliflor se ha puesto de moda! Y no es casualidad. Se trata de **la reina indiscutible del mundo vegetal**, título bien merecido por ser una de las verduras más **nutritivas y completas**, que cuenta además con la ventaja de estar **disponible durante todo el año**. Es amada por muchos pero, aun así, todavía desconocemos lo versátil que puede llegar a ser.
- *Coliflor* es un **gran homenaje a esta extraordinaria verdura** y nos presenta **70 maneras distintas de incorporarla a nuestros menús diarios**. Las **características únicas** de la coliflor le permiten reemplazar a muchos otros alimentos. Nada mejor que este libro para empezar a conocer sus infinitas posibilidades.
- Entre sus páginas, el lector encontrará **opciones de preparación para todos los gustos**, ya sea sirviéndola asada, frita, en puré, horneada o al vapor. Desde las alitas de coliflor picantes y las pakora de coliflor fritas, hasta los sanísimos linguini con ragú de coliflor; cada receta de este libro incluye útiles consejos y variaciones, así como alternativas sin carne o sin gluten.

LIBROS CÚPULA

INTRODUCCIÓN

«Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad»

Edward Stanley

El actual es un momento estupendo para aprender y descubrir el potencial de alimentos tan humildes como es la coliflor. La idea de dedicar un libro entero a «la princesa blanca» se le ocurrió a la esposa del autor, Adi. Cuando sugirió la idea, fue como si se hubiese encendido la mítica bombilla. El proyecto era tan perfecto que el autor, Oz Telem, sabía que podría dedicarse en cuerpo y alma al tema.



Mucha gente adora la coliflor. Es nutritiva y deliciosa, fácil de encontrar, y se puede cocinar de todas las formas posibles. Aun así, cuando preguntamos por ahí, descubrimos que la mayoría solo conoce tres o cuatro formas de prepararla. Contra ese desconocimiento, nace esta propuesta. Un proyecto respaldado por una ardua investigación que ha llevado a recopilar recetas de muchos lugares, de familias y amigos, y de lectores que conocían esta iniciativa. Muchos platos han tomado prestadas técnicas habitualmente reservadas para otros alimentos.

Otra gran fuente de inspiración fue Internet. Muchas ideas maravillosas sobre la coliflor son tendencia online, y si navegas por la web descubrirás la opinión de Telem sobre las que más le han gustado. También encontrarás recetas y métodos que ha desarrollado desde cero y que se muestran por primera vez en esta obra.

Todas las recetas que se reúnen en este libro, más básicas o más elaboradas, se dirigen a cocineros no profesionales y han sido probadas. Se ha puesto mucho énfasis en describir todos los pasos de cada elaboración, ya que son imprescindibles para que el plato tenga éxito.

Casi todas las recetas se acompañan de trucos e instrucciones para elaborar una versión del mismo plato sin gluten, vegana o incluso apropiada para la dieta paleo. A la hora de preparar las recetas sin gluten, conviene recordar que puede haber trazas de gluten en las especias, los frutos secos, las salsas y otros ingredientes, así que lo mejor es poner cuidado cuando se realice la compra de ingredientes.

Además, gracias a Internet, en caso de que pueda surgir durante la lectura de este libro cualquier pregunta, el lector podrá consultar sus dudas directamente con el autor a través del e-mail (Oz@thekitchencoach.co.il) o desde su cuenta en Instagram (@oztelem). Si eres usuari@ de esta plataforma, puedes etiquetar con #caulibook las publicaciones donde alardees de haber cocinado alguna de las recetas del libro.

LIBROS CÚPULA

HISTORIA DE UN FLORECER

El ingrediente estrella de este libro pertenece a una familia bien consolidada, la de las *brassicaceae*, de la que muchos de sus miembros son considerados superalimentos por su alto valor nutricional. El «padre» de la coliflor es una planta llamada **col silvestre** (*Brassica oleracea*), que aún crece salvaje en algunas zonas del Mediterráneo y Europa Occidental. La col silvestre es la antepasada de muchas de nuestras verduras más queridas.

Los granjeros **comenzaron a cultivarla hace alrededor de cuatro mil años**, y a lo largo de los años, **fueron apareciendo especímenes con características distintivas**. A la variedad con una densa cabeza de hojas se la llamó col; la de tallo protuberante se convirtió en el colirrábano, y la de apretados floretes verdes pasó a conocerse como brócoli.

Algunas variedades de col silvestre concentraron sus brotes para formar pequeñas cabezas, cosa que a los antiguos agricultores encontraron exquisita. Lo mantuvieron y usaron las semillas de esta mutación, y gracias a ellos nos ha llegado la coliflor. ¿De dónde salió exactamente el primer florete blanco? No está claro. Algunas evidencias históricas señalan a la antigua Roma, otras a Siria y Turquía en la Edad Media. Fuera donde fuere, en la actualidad está en todo el mundo.

4 VERDURAS EN 1

Cada vez que escoges una coliflor en el mercado te estás llevando a casa no una, sino **cuatro verduras diferentes**. **Las hojas** de la coliflor son ligeramente amargas, duras y verdes, muy parecidas a las berzas (genética, nutricional y culinariamente), y deben cocinarse hasta que queden tiernas. Aportan una saludable amargura a varios platos y pueden guisarse, rellenarse e incluso asarse al horno

El **ancho tronco** que sostiene la cabeza es el equivalente culinario al colirrábano: una vez le quitas la capa fibrosa exterior, tienes una verdura parecida a un tubérculo que puede cortarse en palitos y añadirse a ensaladas crujientes o incluso asarse al horno como el tupinambo. También puede añadirse a purés y cremas de coliflor.



Cada una de las hojas que rodean la coliflor está atravesada por una gruesa vena central, que es la que transporta los azúcares a la planta y el agua a las hojas. Nos referiremos a ellas como tallos, y están llenos de sabor y textura. Pueden picarse e incorporarse a cualquier receta que requiera apio, como sopa, guisos y arroces. Si son hermosos y frescos, puedes incluso picarlos, asarlos al horno y añadirlos a tu próxima bandeja de aperitivos.

LIBROS CÚPULA

CRUJIENTE DE COLIFLOR EMPANADA AL HORNO

Ingredientes:

1 coliflor mediana
2-3 cucharadas de aceite de oliva
50 g de pan rallado

1 huevo de tamaño grande, preferiblemente ecológico
Sal y pimienta negra recién molida

Elaboración:

1. **Precalienta el horno** a 190 oC y cubre la bandeja con papel vegetal.
2. **Hierve una cabeza entera** de coliflor (véase pág. 26) durante 7-8 minutos hasta que los floretes se ablanden. Sácala de la olla y dejar que se enfríe un poco.
3. **Corta los floretes** de la coliflor en tamaño bocado.
4. **Pon el pan rallado y el aceite en una sartén grande y caliéntalo a fuego medio** unos 2-3 minutos, removiendo hasta que las migas se doren un poco. Reserva en un plato llano.
5. **Casca un huevo** en un bol, sazónalo con sal y pimienta y bátelo bien.
6. **Pasa los floretes por el huevo batido y después cúbrelos con el pan rallado.** Deja los floretes empanados en la bandeja de horno que has preparado antes.
7. **Hornéalos** entre 18-22 minutos, hasta que el empanado esté dorado y crujiente. Sácalos y sírvelos con las especias que prefieras.



La forma más sencilla de cortar una coliflor en floretes es colocarla bocabajo sobre una madera de cortar, con el tronco central apuntando hacia ti. Pasa la hoja de un cuchillo de mondar bien afilado, o de un cuchillo pequeño de sierra, alrededor del tronco central, atravesando los troncos menores, y los floretes caerán. Los que queden en lo alto de la cabeza se recolectan de forma similar.

Los floretes de la base de la coliflor tienden a ser más grandes que los de arriba, así que es importante cortarlos en tamaños regulares. Resumiendo, son los siguientes: **tamaño bocado, tamaño medio y tamaño grande** (cortados, pero no recortados). Si tu coliflor ha producido demasiados floretes, **puedes guardarlos en la nevera durante un día o congelarlos en un recipiente hermético hasta tres meses.**

LIBROS CÚPULA

SOPA DE COLIFLOR Y COCO

Ingredientes:

Para la sopa

1 coliflor grande
750 ml – 1 l de agua
80 ml o más de crema de coco
Sal

Para la guarnición

3-4 cucharadas de aceite de oliva o de coco
½ cucharadita de pimentón ahumado
Sal
½ cucharadita de copos deshidratados de chile (opcional)
1 cucharada de chalota frita (opcional)



Elaboración:

- 1. Para hacer la sopa:** corta la coliflor en floretes del mismo tamaño; reserva 4 para la guarnición. Pela y corta en trozos irregulares el tronco principal y guarda los tallos para otra ocasión.
- 2. Coloca los floretes y el tronco en una olla y cúbrelos con agua.** Llévalos a ebullición a temperatura alta, y a continuación hiérvelos, sin taparlos, a fuego medio durante 14-18 minutos, o hasta que los floretes estén completamente tiernos y se puedan aplastar fácilmente con un tenedor.
- 3. Retira alrededor de la mitad del líquido de la cocción de la olla y resérvalo.** Añade la crema de coco y tritura con un túrmix durante 2-3 minutos, o hasta que tenga una consistencia suave, como de crema. Añade más líquido de la cocción, si es necesario. **Sazona** con sal al gusto.
- 4. Para la guarnición: corta los floretes reservados del tamaño de una nuez.** Ponlos en una sartén junto con el aceite y saltéalos a fuego alto, removiendo con frecuencia durante 4-5 minutos, hasta que estén tiernos y dorados.
- 5. Añade el pimentón y sazona con sal.** Los floretes deberían coger un tono rojizo o anaranjado.
- 6. Para servir,** vierte la sopa en dos cuencos, adorna con los floretes pequeños y su aceite rojizo y espolvorea los copos de chile y la chalota frita si quieres.

La coliflor es un brote, la parte que, con el tiempo, será responsable de las generaciones futuras. **Es un ingrediente básico en varias dietas depurativas, puesto que es una gran fuente de potasio, ácido fólico, vitaminas C y K, carbohidratos y varios tipos de proteínas** (como aminoácidos). Estas proteínas y los carbohidratos son responsables de la habilidad única de la coliflor para volverse dorada cuando se asa o se fríe.

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL LIBRO

- Introducción a la coliflor
- Elaboraciones básicas y técnicas culinarias
- Ensaladas y encurtidos
- Entrantes y guarniciones
- Hamburguesas y buñuelos
- Sopas
- Del Lejano Oriente
- Pasta
- Del horno a la mesa
- Directos del fogón
- Índice de recetas
- Unas palabras del autor
- Agradecimientos



¿CÓMO ESCOGER UNA BUENA COLIFLOR?



Pon la coliflor bocabajo y observa su tronco central. Debería parecer recién cortado de la planta: húmedo, no seco ni agrietado. Los floretes deben estar bien apretados entre ellos y resultar firmes al tacto, preferiblemente sin manchas. Los floretes se ennegrecen con facilidad y los vendedores suelen recortarlos, lo cual es una buena idea.

Si las hojas y los tallos que rodean la coliflor están frescos y tienen una buena apariencia, dile a tu proveedor que se los deje, ¡hay mil formas de sacarles partido! En este libro no faltan ideas.

EL TABÚ

El consumo de coliflor tiene el mismo efecto colateral que cuando comemos guisantes y tupinambos. Contiene un compuesto de carbohidratos llamado manitol que nuestros intestinos delgados no pueden digerir. Pasa por el tracto digestivo directamente al intestino grueso, donde es vorazmente devorado por hambrientos microbios que sueltan... **gas.** Por eso la gente que sufre de colon irritable se abstiene de comer coliflor, así como las madres que están amamantando, ya que el manitol se transfiere al bebé a través de la leche.

Algunos sostienen que **alargar la cocción podría reducir los síntomas,** otros que comer comino antes de la coliflor también ayuda.

LIBROS CÚPULA

COLIFLOR

OZ TELEM

Libros Cúpula, 2020

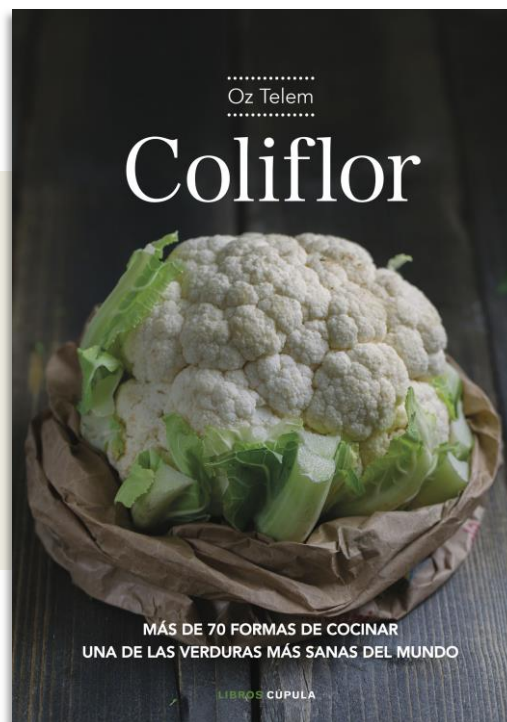
17 x 24 cm.

240 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 23,90 €

A la venta desde el 16 de enero de 2020



Para más información a prensa e imágenes:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es



LIBROS CÚPULA

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Ejemplos de páginas interiores

Buñuelos de coliflor y queso Magia con cinco ingredientes

Cuando empecé a pensar en qué recetas deberían aparecer en el libro, estos buñuelos estaban en lo más alto de la lista. Los publiqué por primera vez hace un par de años en mi blog. Son especialmente populares durante la época de Jersud, la fiesta judía que permite freír y freír sin remordimientos. ¡Genial!

La mezcla de coliflor y queso es bien conocida en todo el mundo (los boccones incluso añaden whiskey a sus pastas de coliflor y queso), y el aroma de la coliflor dorada, junto con la maravillosa riqueza del queso, es nada menos que celestial.

La preparación es muy sencilla y con pocos ingredientes, así que espero que estos buñuelos se conviertan en uno de los platos básicos de tu casa.

Si prefieres hornear en lugar de freír, coloca los buñuelos en una bandeja para hornear cubierta con papel vegetal. Unta con aceite de oliva y ásalos en un horno precalentado a 200 °C durante 10-12 minutos, hasta que estén dorados.

3-4 raciones (10-12 buñuelos) / contiene lácteos y huevo / preparación y cocción: 30 minutos

Ingredientes

1 coliflor pequeña
2 huevos de tamaño medio, preferiblemente ecológicos
100 g de queso mozzarella, gouda o cheddar rallado
1 cebolleta, las partes verdes y blancas cortadas en rodajas finas
3-4 cucharadas de pan rallado o de avena
Sal
Aceite de oliva, para freír

Elaboración

1. Corta la coliflor en floretes medianos. Ponlos en un bol para microondas con 100 ml de agua, tápelo y cocínalos durante 6 minutos en el microondas hasta que estén tiernos. También puedes hervirlos o cocinarlos al vapor (véase pág. 24).
2. Escurre el agua y aplástalos con un tenedor.
3. Añade los huevos, el queso, la cebolleta, el pan rallado o la avena y la sal, y remueve para mezclarlo todo.
4. Calienta el aceite en una sartén amplia antiaérea a fuego medio. Con las manos húmedas para evitar que la mezcla se te pegue, coge 1 cucharada y dale la forma de un buñuelo redondo de 1 cm.
5. Pon 3-5 buñuelos en la sartén y fríe cada lado durante 2-3 minutos hasta que se doren.
6. Utiliza una espumadera para trasladarlos a un plato cubierto con papel de cocina, y después continúa dando forma y fríendo buñuelos con el resto de la mezcla. Sirve inmediatamente.



Sin gluten: reemplaza la harina de trigo por harina de garbanzo o de lenteja roja.

Vegano: sustituye el queso y los huevos por 100 g de tofu suave triturado con 2 cucharadas de harina de garbanzo o de lenteja roja y 1 cucharadita de pasta de miso. Añade un poco de agua si la mezcla es muy espesa.

98



Coliflor «en grano»

Grandes cosas pasan cuando rallas coliflor

El hito más emocionante en la historia de la coliflor ha ocurrido en años recientes, cuando los cocineros domésticos (y los chefs) revelaron el vasto potencial de una coliflor finamente picada o rallada. La coliflor «en grano» (o migas, aunque no quedan crujientes al cocinarlas) tiene una textura delicada de miga que puede sustituir al trigo bulgur, el arroz y el cacúis, y es el reemplazo perfecto para cualquier cosa que intente reducir su ingesta de carbohidratos.

Cuando están crudos, los «granos» se cocinan con bastante rapidez, y es mejor servirlos el mismo día en que se preparan. También puedes guardarlos en diferentes bolsas de congelar y se conservarán en el congelador hasta tres meses. Una vez descongelados, los granos serán más tiernos, como el cacúis de coliflor al vapor (véase pág. 208).

Hay tres formas de transformar los floretes en grano:

1. Pasando los floretes por una picadora una o varias veces, lo que produce granos/migas de buena textura y de tamaño uniforme, perfectos para cocción o para la «masa» de pizza de coliflor (véase pág. 170).
2. Usando un rallador, para conseguir una textura similar a la del arroz. Los floretes rallados con rallador producen una variedad de formas y tamaños muy similares a los del arroz. Usa el accesorio rallador de tu robot de cocina para ir más rápido.
3. Picar a mano: textura aleatoria. Picar la coliflor a mano, usando un cuchillo afilado, produce granos/migas desiguales. Con esta falta de uniformidad, cada bocado que tomes te parecerá diferente al anterior, lo que provoca que platos como los tallarines con ragú de coliflor (véase pág. 196) sean tan divertidos.



20

