



Vida

Saludable

# Budín de coliflor

---



## Ingredientes:

- 1 coliflor grande
- 1 cebolla
- 3 huevos
- Aceite, sal y pimienta
- Queso rallado

## Paso a paso:

1. Cortar la coliflor en racimos. Colocar en una olla y cubrir con agua con sal. Cocinar a fuego fuerte hasta que empiece a hervir. Bajar a fuego medio y cocinar por 12 minutos.
2. Picar la cebolla en cubos pequeños y dorar en un sartén por 10 minutos.
3. Eliminar el exceso de agua de la coliflor y moler.
4. Precalentar el horno a 200°C.
5. Batir las claras a nieve.
6. Juntar la coliflor molida, la cebolla dorada, las yemas, el queso rallado, sal y pimienta. Mezclar bien.
7. Agregar la mitad de las claras a nieve y mezclar suavemente con la coliflor. Luego agregar la otra mitad.
8. Verter en una fuente.
9. Hornear por 25 minutos.
10. Dejar enfriar 5 a 10 minutos antes de servir.



Vida

Saludable

| Budín de coliflor