

# La ovejita coliflor

Ovejas de coliflor, lana de blanco color. Cuando estés enfadado y te notes pesado, llama a esta ovejita particular que el aire te ayudará a echar y de mejor humor estar.

## Ingredientes

- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 patata pequeña
- ✓ 3/4 de leche
- ✓ 1/2 cucharadita rasa de sal
- ✓ 1 pellizco de nuez moscada
- ✓ 1 chorrito de aceite de oliva
- ✓ 1 trocito de coliflor
- ✓ 1 bol de verdura de temporada a elegir (calabaza, champiñones, remolacha, espárragos, puerro, brócoli, calabacín, cebolla...)

## Para las ovejitas

- ✓ 1 trozo de coliflor
- ✓ olivas negras

## Para la crema:

- Sofreír la cebolla troceada unos 10 min. en unas gotitas de aceite.
- Cortar la patata y la verdura elegida en cuartos y añadir a la cacerola junto con la leche, la sal y la nuez moscada. Cocinar durante 35 min. (el tiempo dependerá del tipo de verdura).
- Triturar todo y colar si se quiere una textura más fina (pero se pierden nutrientes).

## Para la ovejita:

- Cocer la coliflor.
- Poner un trozo de coliflor en el plato y con la ayuda de un palillo hacer un hueco para poner la cabeza de oliva.
- Cortar unos trocitos de coliflor para os ojos blancos y olivas para hacer patas, orejas y pupilas.
- Montar la ovejita en el plato y finalmente añadir la crema por los costados.



Tiempo aproximado de cocción de verduras

- Espinacas y acelgas: 20 min
- Calabaza, zanahoria y espárragos: 25 min
- Acelgas, guisantes, coliflor y brócoli: 30 min
- Patatas y judías verdes: 35 min
- Cebolla y col: 45 min
- Remolacha: 90 min