



Coliflor Alfredo Salsa

Sirves 4-6

*Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó **A Pinch of Salt, LLC** ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, el Chef Raquel se asocia con The Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) para proveer CREATE Culinario entrenamiento una programa desarrollando y instruido por Chef Raquel. También proporciona la red de CCGB de despensas de alimentos y programas de comidas comunitarias de educación de cocina extensa. Chef Raquel también ofrece educación de extensión y cocina para el Bridgeport Farmers Market Collaborative, FreshConnections y Hall Neighborhood House. Esto se basa en su compromiso con la iniciativa Let's Move de la Sra. Obama y su experiencia con Wellness in the Schools, una organización sin fines de lucro con sede en Nueva York que se enfoca en proveer a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la cocina educando en las aulas y jardinería. El Chef Raquel es un apasionado de educar a grupos juveniles, familias, personas mayores y comunidades sobre la importancia de cocinar sano, entender la información nutricional, estirar los dólares de los alimentos, utilizar los mercados de los agricultores y jardines comunitarios y hacer que la alimentación sea un estilo de vida saludable.*

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, roto en floretes
1 taza o menos de caldo de pollo bajo en sodio o agua
3 dientes de ajo, roto
½ taza de leche al 2%
¼ taza de queso parmesano rallado
3 cucharadas de perejil fresco picado o 1 cucharada de salsa italiana seca
1 cáscara de limón
1 caja de fettuccine o espagueti
Sal y pimienta, para probar

Direcciones:

1. Coloque la coliflor, el ajo y una pizca de sal en una olla y cubra con agua fría. Llevar a ebullición a fuego medio-alto y cocinar hasta que estén tiernos, aproximadamente 25-30 minutos. Dejar enfriar.
2. Retire la coliflor y el ajo del agua. Reserva el líquido de cocción. Coloque la coliflor y el ajo en un procesador de alimentos o licuadora. Puré la coliflor, agregando el líquido de cocina reservado para crear una salsa lisa, cremosa. Retire de la licuadora o procesador de alimentos. Sazone con sal y pimienta y reserve.
3. Mientras tanto, traer una olla grande de agua a ebullición. Agregue 1 cucharada de sal y agregue la pasta. Cocine hasta que al dente de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra la pasta, pero reserve alrededor de 1 taza de pasta para cocinar agua.
4. Caliente el puré de coliflor y la leche y déjelo a fuego lento. Cocine hasta que esté ligeramente espesado, 5 minutos. Agregue los guisantes o el brócoli si está usando y caliente a través por 2-3 minutos. Agregue la pasta cocida y alrededor de ¼ - ½ taza de agua de la pasta. Mezclar bien hasta que todos los fideos estén recubiertos, pero la salsa todavía está suelta.
5. Retire del fuego. Agregue el queso parmesano, el perejil y la ralladura de limón. (Si la salsa parece gruesa, agregue algo del agua restante de la pasta). Servir de inmediato y disfrutar!

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com

