

# OMELETTE CON RAGÚ DE COLIFLOR

## Ingredientes:

- 2 cdas de margarina light
- 2 cdas de aceite
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cabeza de ajos asada
- 5 tazas de tomate picado sin semillas
- 1/2 cda de romero seco
- 1 cdita de sal
- 1 y 1/2 cdita de Natuvia Granulado
- 1 cdita de pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 340 g de hongos frescos tajadeados
- 2 cdas de alcaparras trituradas
- 1/2 taza de aceitunas en rodajas
- 1 coliflor grande cocida al vapor con sal al gusto
- 1 taza de queso mozzarella
- 1/2 taza de queso parmesano

## Preparación:

- 1- Cortá la coliflor en flores pequeñas y ponela en una olla con un poco de agua y sal al gusto. Aparte, en una olla grande agregá aceite, margarina y cebolla picada, sofréi.

- 2- Luego, agregá los ajos asados triturados, el tomate picado, las hojas de laurel, sal, pimienta, romero, Natuvia, caldo de pollo y cocé un poco.
- 3- Después, incorporá hongos, alcaparras trituradas, y aceitunas, mové de vez en cuando y dejalo consumir una hora hasta que quede algo espeso.
- 4- Sacá la coliflor ya cocida y pasala a un refractario engrasado y agregá el ragú. Después adicionás el queso, rociá el queso parmesano y dorá al horno en BROIL.

### **Ingredientes:** (Omelette)

- 2 huevos separados
- Sal y pimienta al gusto
- Queso mozzarella
- Ragú de coliflor toscano

### **Preparación:**

- 1- Batí las claras con un batidor de mano hasta hacer punto de nieve. Vertí las yemas, sal y pimienta. En una sartén ligeramente engrasada vertí la mezcla del huevo y distribuí. Agregá queso mozzarella al gusto y un poco del ragú de coliflor. Esperá a que cocine bien en la parte de abajo y si querés podés doblarlo como un omelette estilo francés o dejarlo sin doblar como una frittata italiana y cocerlo lentamente.