

COLIFLOR a la PLANXA

	<u>Ingredients</u>
1	coliflor (o un bròquil)
1 cull. sopera	oli d'oliva
al gust	sal
	pebre negre en pols
	orenga
	comí
	altres herbes aromàtiques

Elaboració:

- Separar els ramells deixant els troncs curts. Els ramells no han de ser massa grans.
- Rentar-los i escórrer.
- En un bol hi posem un raig d'oli i sal.
- Untar els ramells fent-lo voltar per dins del bol.
- Escalfar la planxa (o uns wok) a foc alt i quan sigui ben calenta hi posem el bròquil.
- Coure'l entre 8-10 minuts mentre anem remenat de tant en tant.
- Cap al final de la cocció hi posem el pebre i un grapat d'herbes aromàtiques.