

Receta cedida por [Mireia Anglada](#)



Preparación

1. Cocinar la coliflor y el brócoli a la inglesa, es decir, hervir las verduras de manera que queden cocidas por el exterior y ligeramente "al dente" en el interior. Reservar.
2. Mezclar la coliflor y el brócoli cocido con la nata de avena para cocinar, la bebida vegetal de avena, los anacardos, un poco de sal y la pimienta. Triturar bien y rectificar de sal si es necesario.
3. Limpiar las setas shiitake y saltear con aceite extravirgen de oliva exprimido en frío. Reservar.
4. Para elaborar la crema de avena, mezclar la nata de avena para cocinar, una cucharada de kuzu y un poco de sal. Dar un hervor para hidratar el kuzu y reservar.
5. Para presentar el plato, colocar un poco de crema de coles en un sopero pequeño, añadir un poco de crema de avena encima y decorar con los shiitake salteados.

Crema ligera de coles con shiitake

Ingredientes

100 g coliflor cocida a la inglesa

200 g brócoli cocido a la inglesa

~~Crema de avena~~

40 ml [crema de avena para cocinar](#)

80 ml [bebida vegetal de avena sin gluten](#)

10 g de anacardos previamente remojados

Shiitakes frescos

Aceite de oliva extravirgen exprimido en frío

[Sal marina integral](#)

Una pizca de pimienta blanca

100 ml de [crema de avena para cocinar](#)

~~Crema de avena~~

Una cucharada de [kuzu](#)

[Sal marina integral](#)
