

# La coliflor y el brócoli



- Al comprar una coliflor conviene escoger una pieza firme, de flores pequeñas y compactas, y que no tenga manchas oscuras en la floración.



- Limpiar la coliflor con agua fría.
- Separarla en ramos y cocerla, con poca agua hirviendo con sal.
- Si queremos ponerla entera, es necesario pelar un poco el tallo, para que no quede duro.





- Para comprobar que la coliflor ya está cocida, se pincha en el tronco, que es la parte más dura.
- Debe quedar blanda pero sin deshacerse.





El brócoli se prepara de modo similar a la coliflor.





[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)