**Coliflor con verduras estilo arroz tres delicias frito oriental**

## Ingredientes

6-8 raciones

1. **1** Coliflor mediana
2. **3** tomates verdes
3. **1/2** cebolla
4. **2 dientes** ajo
5. **150-200 mL** claras de huevo
6. **1 vaso** verduras variadas para salteado
7. Sal
8. Pimienta negra
9. Aceite de oliva virgen extra en spray
10. **Unas** gotas de salsa de soja

## Pasos

15 min

1. Picamos bien los dos dientes de ajo y los ponemos a la sartén rociada con AOVE en spray

[[](https://cookpad.com/es/step/images/00f1a35cb9cfd074)](https://cookpad.com/es/step/images/00f1a35cb9cfd074)

1. Mientras se hacen los ajos trituramos el tomate y la cebolla y 1cda de postre de sal. Y lo añadimos a la sartén removiendo bien.

[[](https://cookpad.com/es/step/images/fb69433cdffb1fbd)](https://cookpad.com/es/step/images/fb69433cdffb1fbd)

[[](https://cookpad.com/es/step/images/5641ec7a6446cd78)](https://cookpad.com/es/step/images/5641ec7a6446cd78)

1. En lo que está el tomate y la cebolla al fuego, picamos la coliflor, previamente lavada y cortada en arbolitos. Depende mucho de cuanto lo piquéis el que se parezca más o menos al arroz convencional. Si lo picáis de más os puede quedar con la apariencia del típico arroz que se compra para los perros cuando están malitos o con muy peques.

[[](https://cookpad.com/es/step/images/6853645d41dd397c)](https://cookpad.com/es/step/images/6853645d41dd397c)

[[](https://cookpad.com/es/step/images/4991d20a7c6300ec)](https://cookpad.com/es/step/images/4991d20a7c6300ec)

1. Añadimos la coliflor a la sartén con la mezcla de ajo, cebolla y tomate y mezclamos bien. (Bajamos el fuego al mínimo ya que queremos que la coliflor se caliente, no que se fría)

[[](https://cookpad.com/es/step/images/7c38d70cb288c001)](https://cookpad.com/es/step/images/7c38d70cb288c001)

1. Mientras tenemos la coliflor al mínimo. Ponemos claras de huevo en una sartén espolvoreada de AOVE a máxima potencia y removemos para que se vaya cuajando sin tener la forma y textura de tortilla. En cuanto dejen de ser líquidas las claras y ya sea de apariencia a huevos revueltos, las echamos a la sartén grande en la que estamos cocinando la coliflor

1. En la misma sartén que hemos hecho las claras, aprovechando que sigue caliente y para rebañar posibles restos. Salteamos las verduras (en mi caso congeladas: guisantes, ajetes, judías, zanahoria y berenjena) con unas gotas de salsa de soja. Es muy importante que no nos pasemos ya que queremos que nos sepa a todo el conjunto de sabores y no a salsa de soja.

[[](https://cookpad.com/es/step/images/4cd12e5cf57dcce5)](https://cookpad.com/es/step/images/4cd12e5cf57dcce5)

1. Añadimos la verdura salteada a la coliflor ya caliente, removemos y listo para servir

[[](https://cookpad.com/es/step/images/e415a34951375c3b)](https://cookpad.com/es/step/images/e415a34951375c3b)

[[](https://cookpad.com/es/step/images/4b9d46676fcbd790)](https://cookpad.com/es/step/images/4b9d46676fcbd790)

1. Que aproveche

[[](https://cookpad.com/es/step/images/4a107d64bfaac26d)](https://cookpad.com/es/step/images/4a107d64bfaac26d)