

Chimichurri Cauliflower Steak Over Creamy White Bean Puree

Serves 4

Ingredients

- 1 large head of cauliflower, sliced 1 inch thick with stems removed and reserved
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 1 teaspoon sodium-free onion powder
- 1 tablespoon corn starch
- 1 tablespoon sodium-free garlic powder
- 1 tablespoon olive oil

Directions

1. Cut off cauliflower leaves and steam and then cut the head into steaks as instructed. Rub the cornstarch, seasonings, and half of the olive oil on both sides of the steak.
2. Heat the other half of oil in a pan until very hot. Sear both sides of the steak for about 4 minutes each.
3. Place puree on the plate, cauliflower steaks over puree and chimichurri on top and enjoy!

** Follow recipe for white bean puree and chimichurri as seen on City Harvest website.

Nutrition Quick-Fact

Cauliflower is a cruciferous vegetable that is naturally high in B-vitamins. It also contains fiber to enhance weight loss and digestion, choline that is essential for learning and memory, and many other important nutrients.

Bistec de coliflor con Chimichurri sobre puré cremoso de frijoles blancos

4 porciones

Ingredientes

- 1 cabeza grande de coliflor, cortada en rodajas de 1 pulgada de grosor sin los tallos y reservada
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de cebolla en polvo sin sodio
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 cucharada de ajo en polvo sin sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones

1. Corte las hojas de coliflor y cocínelas al vapor y luego corte la cabeza en bistecs según las instrucciones. Frote la maicena, los condimentos y la mitad del aceite de oliva en ambos lados del bistec.
2. Caliente la otra mitad del aceite en una sartén hasta que esté muy caliente. Dore ambos lados del bistec durante aproximadamente 4 minutos cada uno.
3. Coloque el puré en el plato, los filetes de coliflor sobre el puré y el chimichurri encima, ¡y disfrute!

** Siga la receta de puré de frijoles blancos y chimichurri como se ve en el sitio web de City Harvest.

Información nutricional

La coliflor es una verdura crucífera que es naturalmente alta en vitaminas B. También contiene fibra para mejorar la pérdida de peso y la digestión, colina que es esencial para el aprendizaje y la memoria, y muchos otros nutrientes importantes.