

## **Inflorescencia: variedades, estacionalidad, usos (alcachofas, brócoli, coliflor, col...)**

---

En esta lección te presentaremos las principales verduras que componen la llamada inflorescencia. Este tipo de vegetales son una especie de ramificaciones que rematan en flores y que son comestibles, cómo la coliflor o la alcachofa. Te vamos a hablar de sus características y de los usos que les podemos dar en la cocina. También te enseñaremos a trabajarlas: limpiarlas, evitar su oxidación, confitarlas y toda una serie de técnicas con las que dominarás la inflorescencia.

### **Preparación**

---

La inflorescencia admite muchas formas de cocción, destacando la cocción al vapor, hervidas, asadas, salteadas; en purés y cremas, o apareciendo en guisos y arroces o elaboraciones similares. Algunas de ellas son perfectas para comer en crudo.

### **Ingredientes**

---

En la siguiente lección el tema central son los vegetales que forman parte de la inflorescencia. Entre los que veremos: la alcachofa y la familia de las coles, por ejemplo la coliflor, el brócoli, el romanesco, la lombarda o las coles de Bruselas.

### **Utensilios**

---

Ollas

Sartenes

Pelador

Cuchillos

Puntillas

Boles

Exprimidor

### **Instructor destacado**

---



Alejandro Alcántara

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

El Corte Inglés  
**SUPERMERCAD**