

Coliflor con Guisantes

La coliflor es una de las hortalizas más típicas del invierno, se conocen más de 3.000 especies, pero las que más se comercializan es la blanca, la verde y en estos últimos años, la coliflor morada (se vuelve verde al cocinarla). Destaca los por importantísimos efectos beneficiosos para la salud, rica en folatos, potasio y antioxidantes.



NOTA:

si la puedes hacer de un día para otro, mucho mejor pues se acentúan los sabores.

INGREDIENTES:

- 1 Coliflor mediana (1,2kg aprox)
- 200g Guisantes congelados
- 2 tomates medianos maduros
- 2 Cebollas medianas
- 5cm Jengibre fresco
- 2 Dientes de ajo
- ½ Cucharadita semillas comino
- ½ Cucharadita semillas mostaza (opcional)
- ½ Cucharadita semillas cilantro (opcional)
- 2 Cucharaditas cúrcuma (o curry si no utilizas las especias opcionales)
- ½ Cucharadita comino molido
- 1-2 Vasos de agua
- 2 Cucharadas de aceite
- c/s Sal

ELABORACIÓN:

1. Pelar el jengibre y machacarlos con los ajos pelados. Reservar.
2. Pelar las cebollas y los tomates, cortar en trozos y reservar.
3. Separar la coliflor en floretes, no demasiado grandes.
4. En una olla, calentar el aceite, agregar la cebolla, cocinar tapada a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que esté transparente.
5. Agregar el majado de jengibre y ajo, dar unas vueltas y seguidamente las semillas en grano, rehogar ligeramente y adicionar las especias molidas.
6. Añadir rápidamente el tomate y asegurarnos que suelta todas las especias que se han cogido al fondo de la olla.
7. Agregar los ramilletes de coliflor y el agua (hasta cubrir sólo la mitad de la coliflor), cocinar tapado 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
8. Adicionar los guisantes a un congelados y cocinar destapado 5-7 minutos más a fuego medio-fuerte (para asegurarnos que se evapora casi toda el agua).

4

Raciones