

Falso Arroz Hindú

La mala fama que tiene la coliflor por su olor, es debido a los **compuestos sulfurados** que tienden a desprenderse si la cocinamos en exceso, pero que son **excelentes para nuestra mucosa gástrica e intestinal**. En esta receta, no huele a coliflor, pues las especias y el corto tiempo de cocción disimulan su olor. Especies como cúrcuma, jengibre y comino están especialmente indicadas en caso de úlcera gastroduodenal.

INGREDIENTES:

- 500-600g Coliflor
- 1 Cebolla pequeña
- 3 Dientes de ajo
- 10 -15g Jengibre fresco
- 2 Cucharadas Aceite oliva
- 1 Cucharadita semillas comino
- 1 Cucharadita semillas cilantro (opcional)
- 1 Cucharadita semillas de cebolla negras (opcional)
- 1 ½ Cucharada curry en polvo
- 2 Cucharadas agua
- 4 Cucharadas cilantro fresco picado

2

Raciones



NOTA:

El comino ayuda a reducir los gases que puede provocar la coliflor.

ELABORACIÓN:

1. Rallar la coliflor por la parte gruesa del rallador, reservar.
2. Pelar y cortar la cebolla.
3. Rallar fino los ajos y el jengibre (no hace falta pelarlos)
4. En una olla amplia de base gruesa, rehogar a fuego lento la cebolla, ajo y jengibre.
5. Cuando esté ligeramente dorado, añadir las especias en grano, remover hasta que suelten aroma.
6. Añadir el curry en polvo, rehogar. Adicionar el agua, dejar evaporar y agregar la coliflor rallada, mezclar bien y tapar.
7. Cocinar durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
8. Agregar el cilantro fresco picado (o 2 cucharadas de seco) y servir.