

Garbanzos con Coliflor al Curry

Éste es un plato sabroso y especiado, en el que no se echa de menos la carne y que se puede complementar con un poco de arroz integral o quinoa y una buena ensalada. **Especialmente indicado para personas con colesterol, triglicéridos, embarazadas, niños o vegetarianos estrictos.** Es rico en fibra y proteínas de origen vegetal.

INGREDIENTES:

- 500g Coliflor
- 250g Garbanzos cocidos
- 1ud Cebolla mediana o ½ puerro
- 200g Tomate troceado
- 1 vaso caldo de verduras o agua
- 1 Cucharada aceite oliva
- 2-3 Dientes de ajo
- 25g Jengibre fresco (o 2 cucharaditas en polvo)
- 4 Cucharaditas curry
- 1 Cucharada semillas cilantro y/o comino en grano
- 2-4 Cucharadas cilantro fresco picado

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla, jengibre y los ajos, cortar a trocitos y rehogar con un poco de aceite a fuego lento.
2. Adicionar las semillas, especias y la coliflor a ramilletes. Dar unas vueltas.
3. Agregar el tomate troceado, los garbanzos cocidos y el caldo de verduras. Tapar y cocinar a fuego lento 10 – 15 minutos, removiendo de vez en cuando (si se queda muy seco añadir un poco de agua más).
4. Espolvorear con cilantro fresco y servir.