

GUISO DE COLIFLOR Y PATATAS

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gr coliflor
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 1 kg de patatas
- 1 trozo de jengibre fresco pequeño
- 1 trozo de cúrcuma fresca pequeño
- 500 gr tomates cherry
- 1 cucharadita de comino en grano
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra
- Cilantro fresco
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta



Preparación:

- 1º. Corta la cebolla y las patatas en trozos medianos y el pimiento en dados. Separa la coliflor en ramilletes y pica el ajo, el jengibre y la cúrcuma muy finitos, corta también los tomates cherry por la mitad. Pela las patatas, y córtalas en trozos.
- 2º. Pon a calentar una olla con aceite y añade los granos de comino. Cocíalos durante unos 2 minutos hasta empiecen a soltar el aroma.
- 3º. Incorpora a la olla el ajo y el jengibre, la cúrcuma; y la mitad de la cebolla y los pimientos cortados y sofríelos.
- 4º. Incorpora la otra mitad de las verduras (pimiento, cebolla) en el vaso de la batidora junto con la mitad de los tomates cherry, una cucharadita de sal y una pizca de pimienta negra. Tritura hasta que quede una salsa homogénea.
- 5º. Añade las patatas a la olla, remueve bien. Incorpora la coliflor y el cilantro (según gustos). Cocina la verdura durante 2 minutos removiendo de vez en cuando. Añade al guiso de patatas y coliflor los tomates cherry restantes. También vierte dentro del guiso, la salsa de tomate que habías preparado.
- 6º. Mezcla bien, añade agua y cocina el estofado hasta que la coliflor quede blanda. Comprueba el punto de sal y de pimienta.

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!