

SALTEADO DE COLIFLOR Y ESPINACAS

Ingredientes para 4 personas

- 1 coliflor
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 g tomate pera
- 200 g espinacas frescas
- jengibre molido
- cilantro molido
- comino molido
- cúrcuma molida
- ½ cayenas
- 2 tazas caldo de verduras o agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Preparación:

- 1º. Pelamos los ajos y machácalos en el mortero. Añadimos 1 cucharadita de cada una de las especias molidas, la cayena, también molida (opcional), y 1 cucharada de aceite.
- 2º. Separamos la coliflor en ramitos pequeños, lávalos y escúrrellos.
- 3º. Trituramos el tomate pera con todo su jugo.
- 4º. Limpiamos y escurrimos las espinacas.
- 5º. Picamos la cebolla y la pochamos 5 minutos en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Añadimos la coliflor y rehoga todo junto 1 minuto.
- 6º. Incorporamos el majado y sofreímos 1 minuto más sin dejar de remover.
- 7º. Agregamos el tomate y dejamos reducir hasta la mitad. Añadimos el caldo o agua y las espinacas, cuece 5 minutos y sazonamos según gustos.

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!