

Coliflor al vapor con curry



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

creador: Monónimo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 750 g de coliflor
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de curry
- 1 diente de ajo
- 3 yogures naturales desnatados
- Media cucharadita de cominos
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de hierbas aromáticas picadas
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Poner en el fuego una olla con un fondo de agua. Lavar la coliflor y cortarla en ramitos. Echarla en la cazuela dentro de un cesto de vapor, tapar y cocer hasta que esté al dente; salpimentar. Pelar, quitar el germen y picar finamente el ajo. Pelar, picar y rehogar la cebolla con el ajo en una cazuela con una mínima cantidad de aceite. Añadir el curry y el resto de las especias, las hierbas aromáticas, salpimentar y remover. Incorporar los yogures, mezclar y prolongar la cocción 1 minuto. Servir la coliflor con la salsa de curry por encima. Espolvorear con hierbas aromáticas picadas si se desea.