25 – Min Saag de Coliflor Rostizado
con Arroz al Comino y Chutney de Mango

Llenar la cocina de aromas de la India es uno de los placeres más grandes a la hora de cocinar. Y esta cena, no es la excepción. Jengibre, cúrcuma, ajo, blend indio de especias autóctonas y coco. Horneamos el coliflor, cocinamos los aromáticos y preparamos la salsa de coco y espinaca. Una verdadera delicia.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

coliflor
240 gr

cebolla
1 un

leche de coco
1 un

espinaca
230 gr

castañas de cajú
¼ taza

chutney de mango
2 cdas

semillas de comino
1 cdita

arroz basmati
½ taza

jengibre fresco
10 gr

diente de ajo
1 un

cúrcuma molida
1 cdita

mezcla de especias indias
2 cditas

Nutrición por porción: Calorías 580 kcal, Grasas 23 g, Carbohidratos 81 g, Proteínas 15 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

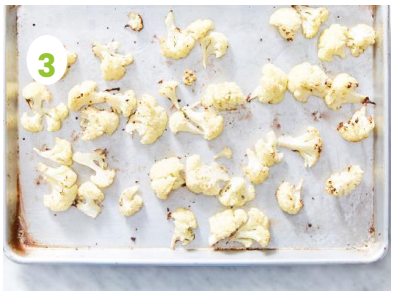
- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Licuadora
- ✓ Bandeja de Horno

Comé más plantas.

25 – Min Saag de Coliflor Rostizado
con Arroz al Comino y Chutney de Mango



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 200°C.

• Colocá una olla pequeña a fuego medio-alto con 1 (2) cucharadita de aceite vegetal. Agregá las **semillas de comino** y tostalas hasta que chisporroteen y estén fragantes, aproximadamente de 1 a 2 minutos.

• Agregá el **arroz basmati**, ¾ (1 ½) de taza* de agua y una pizca de sal. Llevá a ebullición, tapá, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que se absorba toda el agua y el **arroz** esté tierno, alrededor de 15 a 20 minutos.

** La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.*

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LAS VERDURAS

• Picá las **flores de coliflor** en pedazos del tamaño de un bocado.

• Pelá y picá en tamaños no muy chicos la **cebolla**.

• Pelá y picá el **jengibre** y el **ajo** en pedazos grandes. TIP: pelá el jengibre con una cucharita.

3 – ASÁ EL COLIFLOR

• Agregá la **coliflor** a una bandeja para hornear y mezclá con 2 (4) cucharaditas de aceite vegetal, **cúrcuma molida** y una pizca de sal y pimienta. Asá hasta que esté tierno y dorada en algunos lugares, alrededor de 10 a 12 minutos según tu horno.

4 – COCINÁ LOS AROMÁTICOS

• Colocá una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto con 2 (4) cucharaditas de aceite vegetal. Agregá la **cebolla picada**, el **jengibre** y el **ajo** y cociná hasta que se ablanden, aproximadamente de 3 a 4 minutos. Reducí el fuego a bajo y agregá la **mezcla de especias indias**. Cociná hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.

5– TRITURÁ EL SAAG

• Agregá la **leche de coco**, 1 (2) de taza de agua, ½ (1) cucharadita de sal y una pizca de pimienta a la sartén con los **aromáticos**. Llevá a ebullición, luego transferí a una licuadora. Agregá la **espinaca** y mezclá hasta que quede suave: este es tu **saag**.

6– SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Dividí el **saag** entre los platos hondos. Cubrí con **arroz con comino**, **coliflor asado** y **castañas de cajú**. Serví con el **chutney de mango** y ¡a disfrutaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear