

# Pav Bhaji Coliflor con Curry y Coco

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores de la India











🏷️ Menos de 650 calorías

Pav Bhaji es un ejemplo asombroso de comida callejera india clásica. Para hacerlo, machacamos el coliflor y la papa en nuestro fragante curry en polvo hasta que quede rico y delicioso, y servimos con pan tostado. ¡mmm!

Contiene: Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja

						
lata de arvejas 1 un	dientes de ajo 2 un	lima 1 un	papa blanca 1 un	coliflor con hoja 1 un	cilantro 10 gr	pan 2 un
						
crema de coco 50 gr	curry en polvo 1 cda	jengibre fresco 15 gr	caldo de verduras 1 l gr	pasta de tomate 32 gr	cebolla colorada 1 un	hojuelas de chile seco 1 cdita

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 585 kcal, Grasas 23,7 g, Carbohidratos 76,5 g, Proteínas 20,5 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.

Comé más plantas. 🌱

# Pav Bhaji Coliflor

## con Curry y Coco



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta completa antes de empezar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Poné a hervir una olla grande con abundante agua para usar en el paso siguiente.
- Picá el **coliflor** en pequeñas floretes y cortá las hojas del tallo. Desechá el tallo y guardá las **hojas**.
- Picá las **papas** (con cáscara) en pedazos pequeños, del tamaño de un bocado.

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 – HERVÍ LA PAPA Y EL COLIFLOR

- Agregá la **papa cortada** y la **mitad de las floretes de coliflor** a la olla grande con abundante agua hirviendo y una pizca de sal. Llevá a ebullición a fuego alto y cociná durante 12-15 minutos. Una vez que todo esté tierno y fácil de triturar, escurrí y reservá.

### 3 – HORNEÁ EL COLIFLOR RESTANTE

- Agregá las **hojas de coliflor** y las **floretes de coliflor restantes** a una bandeja para horno grande con un chorrito de aceite de oliva y mezclá bien. Llevá la bandeja al horno durante 10-15 minutos o hasta que el **coliflor** esté dorado y las **hojas** crujientes.
- Pelá y picá finamente la **cebolla colorada**.
- Pelá y picá finamente o rallá el **ajo** y el **jengibre**

### 4 – COCINÁ LA CEBOLLA

- Poné a hervir 200 (400) ml de agua en una pava.
- Escurrí y enjuagá las **arvejas**.
- Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio-bajo. Una vez caliente, agregá la **mayor parte de la cebolla colorada picada** con una pizca de sal y cociná por 5 minutos o hasta que se ablande.

### 5 – AGREGÁ LOS INGREDIENTES RESTANTES A LA SARTÉN

- Cuando la **cebolla** se haya ablandado, agregá el **curry en polvo**, el **ajo** y el **jengibre picados** y la **pasta de tomate** y cociná por 2 minutos o hasta que esté fragante.
- Agregá la **papa con el coliflor hervido**, la **crema de coco**, el **caldo de verdura** y los 200 (400) ml de agua hirviendo, mezcla para combinar todo bien y triturrá con un pisapapas hasta que quede suave pero conservando algo de textura.
- Agregá las **arvejas** y exprimí por encima **jugo de ½ (1) lima** y cociná 2 minutos más.

### 6 – PREPARÁ EL PAN DE CHILE

- Mientras tanto, cortá el **pan** por la mitad y colocalo en una bandeja para horno con un chorrito de aceite de oliva y las **hojuelas de chile** (si no soportás lo picante omitilas o usá menos). Llévalos al horno durante 4 minutos o hasta que estén calientes y ligeramente dorados.

### 7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Picá finamente el **cilantro**, incluidos los tallos y agregalo casi todo (guardá un poco para decorar) a la sartén y revolvé. Cociná durante 1-2 minutos más o hasta que espese: este es tu **pav bhaji de coliflor**.
- Cortá la **lima restante** en gajos.
- Serví el **pav bhaji de coliflor** en los platos. Cubrí con el **coliflor asado** y las **hojas de coliflor crujientes** y serví el **pan de chile** a un lado.
- Decorá con el **cilantro picado reservado**, la **cebolla colorada picada reservada** y un **gajo de lima**. Serví y ¡a comeeeeeer!

