

# Estofado Cajún de Coliflor con Arroz Basmati ¡Delicioso!

holaveggie



🕒 40 minutos

📄 Fácil

🏠 Kids Friendly

🍴 Menos de 650 calorías

Comenzamos asando coliflor especiada para este estofado vegano de inspiración cajún. Mientras tanto, la santísima trinidad criolla (cebolla, apio y morrón) se carameliza felizmente al son de una banda de música a lo lejos. Una dosis de tomates lo redondea todo, y este delicioso plato está listo en un santiamén para servirlo sobre un fragante arroz basmati de grano largo. Como dicen en Nueva Orleans: ¡laissez les bon temps roulez (que los buenos tiempos sigan)!

Contiene: Gluten

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

## Ingredientes en la caja



coliflor  
300  
gr



cebolla  
1  
un



morrón  
1  
un



apio  
1  
un



perejil  
5  
gr



arroz basmati  
0,75  
taza



caldo  
vegetal  
2  
cdita



harina  
1  
cda



lata de  
tomate perita  
1  
un



especias  
cajún  
1  
cda

Nutrición por porción: Calorías 490kcal, Grasas 15 g, Carbohidratos 79 g, Proteínas 11 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 vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Sartén mediana

Comé más plantas. 🌱

# Estofado Cajún de Coliflor

## con Arroz Basmati ¡Delicioso!



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los productos frescos.
- Precaentá el horno a 220°C.
- Cortá la harina en pedazos pequeños.
- Cortá a la mitad, pelá y picá finamente la **cebolla**, el **morrón** y el **apio**.
- Picá las **hojas de perejil**.
- Abrió la lata de **tomate**.



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 – HORNEÁ EL COLIFLOR

- Mezclá el **coliflor** con aceite, la **mitad de las especias cajún**, sal y pimienta en una bandeja de horno. Horneá durante 20-25 minutos o hasta que esté dorado.



### 3 – COCINÁ EL ARROZ

- En una olla chica, combiná el **arroz**, la **mitad del caldo vegetal**, 1¼ (2½) taza de agua, un chorrito de aceite, sal y pimienta. Llevá a ebullición, luego tapá y cociná a fuego bajo por 15-18 minutos.



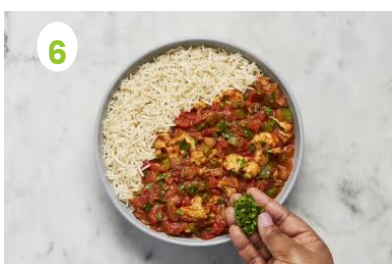
### 4 – EMPEZÁ EL ESTOFADO

- Calentá aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla**, **morrón** y **apio**, cociná hasta dorar y ablandar, 6-8 minutos. Condimentá con sal y pimienta. Agregá más aceite, espolvoreá con la **harina** y el **resto de las especias cajún**; cociná hasta que esté ligeramente tostado, 1-2 minutos más.



### 5 – TERMINÁ EL ESTOFADO


- Agregá el **tomate con todo su jugo**, el **resto del caldo** y 1¼ (2½) tazas de agua. Llevá a ebullición, luego bajá el fuego y cociná tapado por 7-10 minutos. Rompé los **tomates** a medida que se van cocinando, con la ayuda de una cuchara.
- Agregá el **coliflor asado** y la **mitad del perejil**. Probá y ajustá con sal y pimienta.



### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Revolvé el **arroz** con un tenedor. Dividí el **arroz** en bowls y serví el **estofado** al lado. Decorá con el **perejil restante**, ¡a disfrutar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

