

# COUVE FLOR COZIDA COM TOMATE E ESPECIARIAS

## INGREDIENTES

1/2 couve grande

3 tomates tipo italiano picados em pedaços grandes

1 cebola roxa picada em pedaços grandes

2 alhos

Temperos  
1/4 de colher de essência de baunilha

3 cravos

3 sementes de cardamomo

1 pedaço de pau de canela de aproximadamente 2 cm

1 colher (chá) de gengibre

1 colher (chá) de sal para o cozimento da couve flor

1 colher (chá) de sal para o preparo

2 colheres de azeite

1 colher de chá rasa de sementes de funcho

1/2 colher (chá) de curry em pó

1/2 colher (chá) de chilli em pó

1/2 colher (chá) de açafrão em pó

1 colher de (chá) de coentro em pó

1 colher de (chá) de masala em pó

1 colher de (chá) de açúcar

25 ml de leite de coco

## MODO DE PREPARO

Com um pilão amasse o cravo, o cardamomo e a canela

Com um pilão amasse o alho juntamente com o gengibre

Encha uma panela com água e acrescente 1 colher de chá de sal e deixe ferver

Após a fervura coloque a couve flor para amolecer

Retire e separe cada uma das flores do talo (retire o talo central)

Acrescente as sementes de funcho e a mistura com cravo, cardamomo e canela mexendo de 2 a 3 minutos

Acrescente a cebola picada em pedaços grandes

Refogue rapidamente e acrescente o curry e a essência de baunilha

Inclua as especiarias (chilli em pó, açafrão em pó, coentro em pó, massaja em pó) e o sal

Acrescente a pasta de alho e gengibre

Refogue tudo por 2 a 3 minutos mexendo sempre

Adicione um pouco de água

Inclua os tomates, mexa até que forme uma pasta

Adicione o açúcar e misture

Adicione a couve flor e mexa

Deixe cozinhando por aproximadamente 10 minutos, mexendo de vez em quando com cuidado para não desfazer a couve flor

Adicionar o leite de coco e cozinhe por 3 a 5 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6478-couve-flor-cozida-com-tomate-e-especiarias.html>