

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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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