COUVE FLOR À MODA TAILANDESA

INGREDIENTES

1/2 couve grande

3 tomates tipo italiano picados em pedaços grandes

1 cebolas roxa picada em pedaços grandes

2 alhos

1/4 de colher de essência de baunilha (opcional)

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 cozinhar a couve flor

1 colher (chá) de sal para o preparo

2 colheres de óleo de coco ou azeite

1 colher (chá) rasa de sementes de funcho

2 folhas de curry ou 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 (chá) de coentro em pó

1 colher (chá) de massala em pó - caso não tenho disponível, adicione mais 1/2 colher (chá) de curry

1 colher (chá) de açúcar

25 ml de leite de coco

MODO DE PREPARO

Amasse com um pilão o cravo, o cardamomo e a canela

Amasse com um pilão o alho juntamente com o gengibre

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

Após a fervura coloque a couve flor inteira para amolecer

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

Acrescente as sementes de funcho e a mistura com cravo, cardamomo e canela e deixe abrir os temperos

Acrescente a cebola

Refogue rapidamente e acrescente as folhas de curry e a essência de baunilha

Inclua as especiarias (chilli em pó, açafrão em pó, coentro em pó, massala ou curry em pó) e o sal

Acrescente a pasta de alho e gengibre

Refogue tudo mexendo sempre, aproximadamente 1 a 2 minutos

Adicione um pouco de água

Adicione os tomates e deixe cozinhar até que forme uma pasta, entre 5 a 10 minutos

Adicione o açúcar e misture

Adicione a couve flor e mexa de forma que se torne um preparo homogêneo

Deixe cozinhando, mexendo de vez em quando com cuidado para não desfazer a couve flor, entre 5 a 10 minutos até que a couve flor fique mole absorva o molho

Adicione o leite de coco e cozinhe por alguns minutos, de 1 a 3 minutos no máximo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6535-couve-flor-a-moda-tailandesa.html