

# ESTOFAT DE COCO I COLIFLOR

Ens passa la recepta la Rose de Santa Coloma

## Ingredients:

- 2 cullerades d'oli de coco o oliva
- 1 ceba 3 tomàquets cherry
- 1 tassa de col arrissada
- 1 cap de coliflor mitjana
- 1 cullerada de gingebre
- 1 cullerada de comí en pols
- 1 cullerada de coriandre
- sal
- 1 cullerada de cúrcuma en pols
- 1 llauna de llet de coco



## Preparació:

- Foc mitjà (350 °F) dues cullerades d'oli de coco en una olla durant aproximadament mig minut, fins que es fongui tot.
- Picar les cebes i triturar el gingebre
- Talleu les cebes a trossos petits i tritureu el gingebre, afegiu-ho a l'olla i remeneu.
- Picar la coliflor i reservar.
- Afegiu-hi la resta d'espècies
- Un cop les cebes estiguin suaument cuites afegiu-hi la llet de coco, però no la feu servir tota, en guardem una mica per guarnir. Afegiu-hi la resta d'espècies, comí mòlt, coriandre i cúrcuma, condimenteu al gust, sempre podeu afegir-hi més espècies en qualsevol punt de la recepta. Remenar i afegir la coliflor picada, afegir un got d'aigua.
- Tapeu la cassola i deixeu-ho coure a foc lent durant uns 15 minuts, remenant cada 5 minuts perquè no es cremi.
- Afegiu-hi les verdures fresques
- Quan la coliflor estigui tova afegiu-hi la col arrissada picada i les meitats de tomàquet cherry. Apagueu el foc i tapeu la paella. Deixar reposar 10 minuts.

## A tenir en compte:

- No afegiu tota la llet de coco a l'olla, en guardem una mica per guarnir.
- Poseu el foc mitjà, uns 180°C