

# Guiso mediterráneo de tomate y coliflor

**Tempo di preparazione:** 50 min

**Dificultad:** Fácil

## Ingredientes

- Aceite de oliva virgen extra: Al gusto
- Agua: 1 taza
- Ajo en polvo, dividido: 1 ½ cucharadita
- Almendras tostadas fileteadas: ¼ de taza para decorar (opcional)
- Carne picada magra: ½ kilo
- Cebolla amarilla: 1 mediana, finamente picada
- Comino: 1 cucharadita
- Floretes de coliflor congelados, descongelados: 700 gramos
- Nuez moscada molida: ½ cucharadita
- Perejil italiano fresco picado: 3 cucharadas para decorar
- Pimienta de Jamaica molida, dividida: 1 ½ cucharadita
- Sal: Al gusto
- Zanahorias: 2 picadas



## Preparación

Precalentar el horno a 200 grados C.

En una sartén grande apta para el horno, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra a fuego medio hasta que esté brillante. Añadir las cebollas y las zanahorias. Subir el fuego a medio-alto y cocinar durante 5 minutos, removiendo regularmente.

Ahora añadir la carne picada, 1 cucharadita de pimienta de Jamaica, 1 cucharadita de ajo en polvo, nuez moscada y sal. Cocinar durante 8 minutos más, removiendo regularmente, hasta que la carne esté dorada y completamente cocida. A continuación, añadir los floretes de coliflor y sazonar con el resto de la pimienta de Jamaica, el ajo en polvo y el comino. Añadir otra pizca de sal y mezclar para combinar.

Añadir los **tomates troceados Pomi** y el agua. Cocinar a fuego medio-alto durante 10 minutos más. Cubrir con una tapa (o con papel de aluminio bien asegurado) y trasladar al horno caliente. Hornear a 200 grados en un horno previamente calentado durante 20 minutos.

Retirar del fuego y decorar con perejil fresco y almendras tostadas. ¡Servir caliente con tu pan rústico favorito o con arroz, o quinoa! A disfrutar.

**Nota de la receta:** si se utilizan floretes de coliflor fresca, se tendrán que escaldar primero.

**Receta de Suzy Karadsheh de [TheMediterraneanDish.com](http://TheMediterraneanDish.com)**

- *The Mediterranean Dish*

**For this recipe we used:**

None 1 caja

