

Guiso mediterráneo de tomate y coliflor



Tiempo de preparación: 50 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes (4 people)

• Ingredientes

- Tomate troceado 750g 1 caja
- 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

Para esta receta hemos usado:



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 Pomì** 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

- *The Mediterranean Dish*

- *The Mediterranean Dish*