Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Coliarroz Tika Masala

Este plato, lo tiene todo: cereales, proteinas, verduras, aceite de oliva,...¡Probadlo! Es original y sabroso.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- 1 Coliflor
- 2 dientes de ajo (2 para coliflor y otro para el pollo)
- ½ kg pechuga de pollo, cortada en daditos.
- 1 cebolla pequeña
- 1 yogurt natural no azucarado
- 2 cuchadaritas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 2 chucharaditas de cilantro en polvo
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 4 tomates pera

¿Cómo lo preparo?

1. Preparación de la coliflor:

- Introducimos la coliflor en la trituradora durante 20 segundos a potencia media.
- Freímos dos dientes de ajo en la sartén e introducimos la coliflor triturada.

1. Preparación del pollo tika massala:

- En un recipiente diferente mezclamos todas las especias.
- Batimos el yogurt, los tomates pera pelados, la cebolla picada y el diente de ajo picado.

- Añadimos las especias y mezclamos todo.
- Calentamos aceite en la sartén y doramos la pechuga que previamente hemos cortado en daditos.
- Añadimos a la sartén la mezcla anterior y calentamos todo durante 20 minutos a fuego lento.

1. Vertemos el pollo sobre una base de coliflor triturada que servirá como acompañamiento.

¡SERVIR Y A DISFRUTAR!

Fuente: *Concurso de recetas para pediatras. IV edición 2023. AEPap.*

Palabras clave:

recetas

alimentación infantil

alimentación saludable

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable