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

Coliflor, patata y especias

Este guiso, de **origen hindú (**Aloo Gobi), a base de coliflor, patata y especias es muy sabroso y fácil de preparar. Es ideal para los amantes de la comida hindú, padres y niños mayores, aunque si evitamos las especias y usamos solo un poco de comino, resulta más suave y fácil de tomar para niños pequeños, sobre todo a los que no les gusta el sabor de la coliflor, porque no sabe a coliflor.

Nos aporta fibra, vitaminas e iones y los hidratos de carbono de la patata.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Media coliflor pequeña cortada en arbolitos pequeños.

- Una patata grande cortada en cubitos.

- Media cebolla.

- Un diente de ajo.

- Un dadito de jengibre fresco o 1/4 de cucharadita de jengibre en polvo.

-1/2 cucharadita de comino molido y 1/2 cucharadita de comino en grano.

- 1 cucharadita de semillas de cilantro o cilantro en polvo (opcional).

- 1/4 de cucharadita de pimentón dulce.

- 1/4 de cucharadita de cúrcuma.

- Una hoja de laurel.

- 1 cucharadita de sal.

- 1 cayena (opcional).

- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen o de girasol.

¿Cómo lo preparo?

Cortar la coliflor en florecitas pequeñitas. Cortar la patata en cubos.

En una cacerola hervir las patatas y la coliflor solo 8-10 minutos, no pueden quedar blandas.
Mezclar las especias en un bol con 2 cucharadas de agua para que se hidraten. Si se usan semillas de cilantro, hay que machacarlas antes en el mortero. Formar una pasta y reservar.

En una sartén con el aceite pochar la cebolla y el ajo muy picados, el jengibre pelado y rallado, y la cayena (si se va a usar). Si se usa jengibre en polvo se hidrata con el resto de las especias en polvo. Añadir las especias en polvo con el agua y freír 1-2 minutos a fuego medio. Añadir la patata, la coliflor, el comino en polvo y la hoja de laurel. Mover para que se integre todo e incorporar 3-4 cucharadas soperas de agua. Añadir 2-3 cucharadas de agua y tapar. Deja cocinar a fuego lento, moviendo de vez en cuando para evitar que se pegue, hasta que la patata esté hecha. La coliflor puede quedar más "al dente".

Se puede servir con arroz basmati salteado con frutos secos o con alguna proteína como el pollo.

**** Niños a partir de 6-8 meses con la opción sin especias.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación
Mi plato saludable