

Coliflor especiada

INGREDIENTES

● COLIFLOR	1 UNIDAD	● GUINDILLA	1 UNIDAD
● ACEITE DE OLIVA	5ML	● TOMATES	800GR
● AJO EN POLVO	1C	● LENTEJAS COCIDAS	400GR
● CEBOLLA EN POLVO	1C	● YOGUR GRIEGO	4C
● COMINO	1CF		
● CÚRCUMA	1C		
● CEBOLLA ROJA	2 UNIDADES		
● AJO	2 DIENTES		

PREPARACIÓN

- PRECALENTAR EL HORNO A 200°C/180°C CON VENTILADOR. PINCHA Y DESECHA LAS HOJAS EXTERIORES DE LA COLIFLOR, Y FRÓTLA POR TODAS PARTES CON 1 CUCHARADA DE ACEITE Y PARTE DE LA MEZCLA DE ESPECIAS. SAL PIMIENTA.
- PELAR LAS CEBOLLAS Y CORTARLAS EN TROZOS. APLASTAR LOS DIENTES DE AJO SIN PELAR Y CORTAR LA GUINDILLA POR LA MITAD, LUEGO VOLCAR TODO EN UNA SARTÉN GRANDE PARA COCINAR Y MEZCLAR CON EL RESTO DE LA MEZCLA DE ESPECIAS. COLOCA LA COLIFLOR ENTERA ENCIMA Y COCÍNALA DURANTE 20 MINUTOS, O HASTA QUE EMPIECE A ABLANDARSE.
- RETIRAR LA COLIFLOR A UN PLATO POR UN MOMENTO, Y LUEGO VERTER LOS TOMATES Y LAS LENTEJAS, CON SU JUGO, EN LA SARTÉN, MACHACANDO TODO SUAVEMENTE CON UNA CUCHARA. VUELVE A PONER LA COLIFLOR EN LA SARTÉN Y COCINA DURANTE OTROS 30 MINUTOS, O HASTA QUE LA COLIFLOR ESTÉ TIERNA Y LAS LENTEJAS BURBUJEEN.
- RETIRA LA COLIFLOR A UNA TABLA Y CÓRTALA POR LA MITAD. SIRVE EL YOGUR EN LA MESA CON TUS ACOMPAÑAMIENTOS FAVORITOS.