

Arroz de Coliflor Rojo

Prep: 15 min.

Cocción: 30 min.

Porciones: 4



INGREDIENTES

Pizca de sal
¼ cebolla blanca
3 tomates
1 diente de ajo
1 zanahoria
½ pocillo de broccoli en tallos pequeños
½ pocillo de chícharos cocidos
1 coliflor
¼ taza de agua
1 cucharada de aceite de oliva
3 ramas de cilantro
1 chili entero fresco



Foto por Amber Faust.

INSTRUCCIONES

1. Lavar la coliflor y rallarla.
2. En la licuadora poner el ajo, la cebolla y los tomates.
3. Pelar la zanahoria. Cortar la zanahoria en cubitos pequeños igual que el brócoli.
4. En una olla poner el aceite y echar la mezcla del tomate colado con una cucharadita de sal al gusto hasta que hierva.
5. Se agrega la zanahoria, el cilantro y el chili a la mezcla del tomate sin desbaratar el chili para que no quede muy picoso. Se deja hervir por 10 minutos.
6. Se añade el arroz de coliflor y se mezcla. Parece seco pero cuando se cocine la coliflor soltara su agua. Se añaden también los chícharos y el brócoli y se tapa y deja cocinar a fuego medio por 15 minutos, revolviendo constantemente.
7. Se destapa y baja a fuego bajo por 5 minutos y servir.

NOTAS DEL CHEF

Si no tiene una licuadora en ese momento, en lugar de licuar los tomates, el ajo y la cebolla, puede apachurrarlos con un tenedor hasta que se mezclen bien y luego los cierne.