



**Ricetta**

## Curry di cavolfiore

La leggera piccantezza del curry di cavolfiore risveglia i sensi

**30 min**

Tempo di preparazione



**30 min**

Tempo totale



## Ingredienti per 4 persone

---

### CAVOLFIORE

600 g Cavolfiore

100g piselli congelati

1 C olio di colza

1/4 mazzetti foglie di coriandolo sminuzzate

### SALSA

1 cipolla tagliata a striscioline **Di stagione**

1 C pasta di curry

1/2 bastoncini di cannella

1 peperoncino rosso, tagliato per il lungo, senza semi

2 C olio di colza

2 cm radice di zenzero grattugiata

1 cm radice di curcuma grattugiata

1 scatola pomodori a pezzetti (230g)

2.5 dl latte di cocco

sale, pepe

## Ecco come si prepara

### 1 di 2

#### SALSA

Soffriggere la cipolla, la pasta di curry, la cannella e il peperoncino nell'olio mescolando continuamente. Aggiungere zenzero e curcuma e continuare la cottura per 2-3 minuti. Unire pomodori e latte di cocco, lasciar sobbollire per 5-10 minuti, condire.

### 2 di 2

#### CAVOLFIORE

Soffriggere il cavolfiore (a rosette) con i piselli nell'olio per circa 4-5 minuti, aggiungere alla salsa e lasciar cuocere per 3-5 minuti. Servire il curry di cavolfiori e guarnirlo con il coriandolo.

## CONSIGLIO

Questo piatto è perfetto con riso o riso basmati.