

PRIMI PIATTI

Cavolfiore Pulav

LUOGO: *Asia / India*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

- 3 tazze di riso basmati
- 1 cavolfiore
- 3 patate
- 1 cucchiaino sia di pasta di zenzero che d'aglio
- 4 peperoncini verdi tritati
- ¼ tazza d'olio vegetale
- 1 cucchiaino di polvere di curcuma
- 3 cipolle tritate
- 3 pomodori tritati
- sale a piacere.

PREPARAZIONE

- 1** Friggere leggermente il riso nell'olio vegetale, cuocerlo successivamente nella pentola a pressione. Pulire il cavolfiore e lessarlo.

Tagliare le patate in piccoli pezzi e friggerle in olio. Scaldare l'olio in una padella e tritare le cipolle, la pasta di zenzero e d'aglio e i pomodori tritati.

Friggerli con la polvere di curcuma, la polvere di peperoncino e il garam masala e i peperoncini verdi e miscelare il tutto. Aggiungervi il sale.

Aggiungere il cavolfiore bollito, e alla fine miscelare il tutto con il riso lessato.

Aggiungere le patate fritte.

Guarnire con le foglie di coriandolo e servire questo piatto caldo.

Servire con sottaceti o yogurt

NOTE