

# CAULIFLOWER STEW WITH CURRY



## Ingredients

- 2 tablespoons of olive oil
- 1 cup chopped onion (~1/2 onion)
- 1 tablespoon of curry powder
- 1/2 teaspoon smoked paprika
- 2 cloves garlic, minced
- 6 cups chopped cauliflower
- 2 cans (14.5 oz) diced tomatoes
- 1 can (13.5 oz) coconut milk
- 1 can (15 oz) chickpeas, drained and rinsed
- 3 cups chopped kale or baby spinach
- 1/4 teaspoon sea salt (adjust to taste)
- Garnish with fresh cilantro

## Instructions

- Add olive oil to a large, deep skillet over medium-high heat.
- Stir in onion, curry powder, and smoked paprika (if using) and cook for 2-3 minutes or until onion is translucent and tender.
- Stir in garlic and cook for another minute.
- Add cauliflower and sauté for 3-4 minutes. Stir in the tomatoes and coconut milk. Bring to a simmer and cook for 12-15 minutes.
- Stir in the chickpeas, chopped kale, and salt. Cook another 2-3 minutes until kale is wilted and tender.
- Serve over your favorite grain and garnish with fresh cilantro.

# GUISADO DE COLIFLOR CON CURRY



## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada (como 1/2 cebolla)
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de paprika ahumada
- 2 dientes de ajo, picados
- 6 tazas de coliflor picada
- 2 latas (de 411 g cada una) de jitomates picados
- 1 lata (de 400 ml) de leche de coco
- 1 lata (de 425 g) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 3 tazas de kale picado o espinaca baby
- 1/4 cucharadita de sal de mar (ajusta al gusto)
- Decora con cilantro fresco

## Instrucciones

- Agrega aceite de oliva a un sartén grande y hondo, y caliéntalo a fuego medio-alto.
- Añade la cebolla picada, el curry en polvo y el pimentón ahumado (si lo estás usando). Cocina por 2 a 3 minutos, hasta que la cebolla esté suave y transparente.
- Agrega el ajo picado y cocina 1 minuto más.
- Incorpora la coliflor y sofríe por 3 a 4 minutos.
- Agrega los tomates en cubos y la leche de coco. Mezcla bien, deja que hierva un poco y luego baja el fuego. Cocina a fuego lento por 12 a 15 minutos, o hasta que la coliflor esté suave.
- Añade los garbanzos, la kale (o espinaca) picada y la sal. Cocina por 2 a 3 minutos más, hasta que las hojas se suavicen.
- Sirve caliente sobre tu grano favorito (como arroz, quinoa o couscous) y decora con cilantro fresco.