



**VETRI
COMMUNITY
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.

MOBILE TEACHING KITCHEN

Crujiente Coliflor al Horno con Cúrcuma

INGREDIENTES:

- 1 cabeza grande de **coliflor** o 2 cabezas pequeñas, cortadas en pedacitos pequeños (aprox. 6 tazas de coliflor)
- 3 cucharadas de **aceite de oliva**
- 2 cucharaditas de **garam masala**
- 1 cucharadita de **comino**
- 1 cucharadita de **jengibre molido**
- 1 cucharadita de **cúrcuma**
- ¼ - ½ cucharadita de **sal**
- Pizca de **pimienta negra molida**

Opcional: 2 cucharadas de perejil o cilantro fresco, cortado

DIRECCIONES:

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar la receta. Lave la coliflor bajo agua fría para remover cualquier residuo de tierra.
2. Precaliente el horno a 350°F y prepare dos bandejas de hornear con papel de hornear.
3. Remueva las hojas y tallos de la cabeza de coliflor. Corte la coliflor en pedacitos pequeños y coloque en un recipiente grande. Entre más pequeño corte la coliflor, más rápido se cocinará.
4. Vierta el aceite de oliva y la especias sobre la coliflor. Mezcle todo.
5. Transfiera la coliflor a las bandejas de hornear. Deje espacio entre los pedacitos de coliflor o el resultado no será crujiente.
6. Hornee la coliflor por unos 30-35 minutos o hasta que esté crujiente y dorado. Remueva la coliflor del horno. Si desea puede añadir el perejil o cilantro.
7. Sirva este plato caliente. También puede transferir la coliflor a un recipiente cerrado y guardar en el refrigerador por hasta una semana.



vetricommunity.org
@vetricommunity