

Lista de ingredientes para la receta Estofado de res con coliflor y cúrcuma

Arroz con azafrán

- Castañas de caju 2 cdas.
- Sal A gusto
- Agua 4 Tazas
- Arroz 2 Tazas
- Pasas de uva rubias 20 g
- Pistachos 2 cdas.
- Azafrán en hebras 1 cedita.
- Pasas de uva negras 20 g
- Aceite 2 cdas.
- Almendras 2 cda.
- Nueces 2 cdas.

Estofado

- Cebolla 1 Unidad
- Curry 3 cda.
- Carne de ternera 800 g
- Sal y Pimienta A gusto
- Espinaca 5 Tazas
- Agua 4 Tazas
- Concentrado de carne 2 cedita.
- Jengibre 3 cdas.
- Ají picante 1 Unidad
- Aceite Vegetal 1/2 Tazas
- Comino 2 cda.

Varios

- Yogurt Natural 1 Unidad
- Cúrcuma A gusto

Vegetales con cúrcuma

- Cebolla de verdeo 2 Unidades
- Papas 4 Unidades
- Sal A gusto
- Pimiento rojo 1 Unidad
- Agua 1/2 Taza
- Hojas de cilantro 100 g
- Cúrcuma 1 cda.
- Cebolla grande 1 Unidad
- Jengibre 2 cdas.

- Aceite Vegetal 1/2 Tazas
- Coliflor 1 Unidad