

# Estofado de res con coliflor y cúrcuma

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Arroz con azafrán

**Castañas de caju:** 2 cdas.

**Agua:** 4 Tazas

**Pasas de uva rubias:** 20 g

**Azafrán en hebras:** 1 cedita.

**Aceite:** 2 cdas.

**Nueces:** 2 cdas.

**Sal:** A gusto

**Arroz:** 2 Tazas

**Pistachos:** 2 cdas.

**Pasas de uva negras:** 20 g

**Almendras:** 2 cda.

### Estofado

**Cebolla:** 1 Unidad

**Curry:** 3 cda.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Agua:** 4 Tazas

**Jengibre:** 3 cdas.

**Aceite Vegetal:** 1/2 Tazas

**Carne de ternera:** 800 g

**Espinaca:** 5 Tazas

**Concentrado de carne:** 2 cedita.

**Ají picante:** 1 Unidad

**Comino:** 2 cda.

### Varios

**Yogurt Natural:** 1 Unidad

**Cúrcuma:** A gusto

### Vegetales con cúrcuma

**Cebolla de verdeo:** 2 Unidades

**Sal:** A gusto

**Agua:** 1/2 Taza

**Cúrcuma:** 1 cda.

**Papas:** 4 Unidades

**Pimiento rojo:** 1 Unidad

**Hojas de cilantro:** 100 g

**Cebolla grande:** 1 Unidad

**Jengibre:** 2 cdas.

**Aceite Vegetal:** 1/2 Tazas

**Coliflor:** 1 Unidad

## Preparación de la Receta

### Estofado

- Corte la carne en cubos pequeños.
- Pele y pique el *jengibre*.
- Pele y corte la *cebolla* en cubos pequeños.
- Corte el *ají* picante en cubos pequeños.
- Corte la *espinaca* en juliana.
- En una olla con aceite vegetal rehogue la *cebolla*, con el *jengibre* y el *ají* picante.
- Agregue el *curry* y la carne, mezcle y añada la *espinaca*.
- Condimente con *comino*, agregue el concentrado de carne, el agua y la sal.
- Cocine a fuego suave.

### Vegetales con cúrcuma

- Pele y corte la *cebolla* en cubos pequeños.
- Corte el *pimiento* rojo al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en cubos pequeños.
- Pele y pique el *jengibre*.
- Separe el **coliflor** en flores.
- Corte la parte blanca de la *cebolla* de verdeo en juliana.
- Pele y corte las papas en cubos pequeños.
- En una olla con aceite vegetal rehogue, la *cebolla* con el *pimiento* rojo, el *jengibre* y la *cebolla* de verdeo por unos cinco minutos a fuego medio.
- Agregue **cúrcuma**, el *coliflor*, el agua, la *papa* y condimente con sal.
- Tape la olla y cocine a fuego bajo hasta que el líquido esté totalmente evaporado y las papas cocidas
- Retire del fuego y al momento de servir agregue el *cilantro* y el verdeo picado.

### Arroz con azafrán

- Coloque el *azafrán* en una cuchara de metal y tueste por unos segundos sobre la hornalla
- Pique los frutos seco en trozos grandes.
- En una olla con aceite coloque el *arroz* a *dorar*.
- Agregue el agua, el *azafrán* y la sal.
- Cocine hasta que el agua esté al ras del *arroz*, tape con papel aluminio y retire del fuego.
- En una sartén con aceite vegetal, dore los frutos secos y agregue las pasas de uva y el *arroz*

### Presentación

- En el centro del plato sirva yogurt natural espolvoreado con *cúrcuma*, alrededor el estofado, los vegetales con *cúrcuma* y el *arroz* con *azafrán*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/estofado-de-res-con-coliflor-y-curcuma>