

# Guiso de Patata y Coliflor (Aloo Gobi)

Tiempo de preparación: 50 Min



## Ingredientes

**Comino en polvo:** 20 g

**Gajos de tomate:** Cantidad necesaria

**Cúrcuma:** 20 g

**Coliflor:** 250 g

**Patatas:** 250 g

**Semillas de comino:** Cantidad necesaria

**Coriandro en polvo:** 20 g

**Pimentón rojo:** 30 g

**Aceite de oliva virgen:** Cantidad necesaria

**Pasta de ajo y jengibre:** 30 g

**Cebolla:** 200 g

**Tomate:** 300 g

## Preparación de la Receta

- *Pelar* y lavar las patatas
- En una sartén con aceite de oliva, confitar las patatas y la **coliflor** durante 20 minutos a fuego medio-bajo.
- En otra sartén con aceite de oliva, pochamos un poco la *cebolla* picada finamente en juliana
- Añadir luego la pasta de *ajo* y *jengibre*.

## Luego, incorporar las especias

- El *pimentón rojo*, la *cúrcuma*, el *comino* y el coriandro en polvo
- Cocinar por unos minutos.
- Agregar las verduras confitadas bien escurridas
- Mezclar bien y retirar de la sartén
- Servir el guiso en un plato junto con gajos de *tomate* en crudo y semillas de *comino*.

## Para eliminar el exceso de almidón

- N de las patatas -que hace que se ablanden cuando se fríen-, debes sumergirlas antes en agua bien fría y secarlas muy bien con papel absorbente
- De esta manera, las puedes echar en la sartén sin que salpiquen en el aceite.

- Utiliza tomates en racimo, que resultan mucho más jugosos y sabrosos.

## Para más

- Si recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de ["Cocina India"](#)
- 

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/guiso-de-patata-y-coliflor-aloo-gobi>