



CAULIRICE

Ingredientes (4 porciones)

- ½ de coliflor
- ¼ de brócoli, rallado
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de jengibre molida
- Pizca de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharada de aceite de coco

Preparación

1. En un bowl grande, rallar la coliflor de manera que asemeje el tamaño de los granos de arroz. Rallar el brócoli del mismo tamaño.
2. Mezclar bien la coliflor, el brócoli rallado con la cúrcuma, canela, jengibre, pimienta y sal.
3. En una sartén grande, calentar el aceite de coco. Saltear el arroz
 - Calientas una cucharadita de aceite, yo use aceite de coco. Puedes usar mantequilla de campo o ghee
 - Agregas la mezcla y salteas a fuego medio por 2 a 5 minutos.



Prueba reemplazar las especias con una cucharadita de mix para Latte de cúrcuma



Para hacer de este acompañamiento una opción más nutritiva aún, combínalo con zapallo italiano rallado y zanahoria rallada.