

## Filetes de coliflor a la parrilla con condimento de cúrcuma

### Ingredientes:

- 2 cabezas de coliflor
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de sal, kosher
- 2 cucharaditas de cúrcuma, fresca, rallada (o ½ cucharadita en polvo)
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 dientes de ajo picados
- Una pizca de chile cayena en polvo
- 2 cucharaditas de azúcar morena (u otro edulcorante seco)
- 2 cucharadas de hojas de perejil, planas, sin tallos
- 2 cucharadas de hojas de menta picadas
- 1 lima



### Porciones: 8

#### Instrucciones:

Retire las hojas de una cabeza de coliflor y córtela en rodajas de ¾ de pulgada de grosor. Seleccione las 4 mejores rodajas del centro de la cabeza y reserve los extremos y las piezas sueltas para otro uso.

Unte cada "filete" con aceite por ambos lados y colóquelo en una bandeja para hornear engrasada

Combine todas las especias excepto el perejil y la menta en un molinillo de especias (molinillo de café) o mortero y maja y procese hasta que estén bien combinados y pulverizados.

Frote la mezcla de especias en los "filetes" hasta cubrirlos por completo.

Dejar reposar los "bistecs" 30 minutos

Ase a fuego alto durante 7 minutos, luego voltee los "filetes" y continúe cocinando otros 7-9 minutos hasta que estén dorados y tiernos. Controle la cocción para evitar que se queme y ajuste la sartén según sea necesario.

Adorne con las hierbas frescas y sazone con un chorrillo de jugo de limón.

\* Sugerencia para servir: Sirva los bistecs enteros sobre un grano sabroso como arroz, bulger, cuscús, quinua, etc. También se puede saltear con un chorrillo de yogur fino o una salsa picante para agregar humedad y atractivo visual.

\* El método de cocción se puede modificar para asar, dorar en sartén o asar con resultados igualmente excelentes



### Nutrition Facts

8 servings per container  
Serving size 1 cauliflower steak (228g)

Amount per serving  
**Calories 90**  
% Daily Value\*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	2%
<b>Protein 4g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 56mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 668mg	15%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.