

# Verduras De Raíz Jengibre Con Col

De: Lindsey Seegers

Rinde: 2 porciones

*Este plato de papas, repollo y zanahorias cocinadas en una mezcla ligeramente picante y muy sabrosa de jengibre, cúrcuma y pimienta está inspirado en un estofado etíope tradicional llamado Atakilt Wat. Definitivamente es uno de esos platos fáciles que sabe más que sus partes individuales.*



## **Ingredientes:**

- 2 cucharadas de mantequilla o aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 6 dientes de ajo, aplastados
- 1/2 cucharadita de sal, y más al gusto
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 papas, lavadas y cortadas en trozos pequeños.
- 3 zanahorias, lavadas y cortadas en trozos pequeños.
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1/2 cabeza de col verde, sin corazón y cortada en trozos pequeños
- 1 lata de leche de coco, opcional

## **Direcciones:**

1. Derrita la mantequilla o caliente el aceite en una sartén grande o una olla mediana a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que estén blandas, aproximadamente 3 minutos.
2. Agregue el jengibre, la cúrcuma y la pimienta. Revuelva hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Agregue las papas, las zanahorias y el caldo. Llevar a hervir. Tape, reduzca el fuego a fuego lento y cocine hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 15 minutos.
4. Agregue el repollo, revuelva para combinar, cubra, reduzca el fuego a medio bajo y cocine hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8 minutos. Si se utiliza agregar la leche de coco y calentar a través.
5. Si es necesario, cocine con la tapa para reducir el líquido antes de servir.