

10 Ιανουαρίου 2020

## **Κουνουπίδι γιαχνί**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





#### Υλικά

1 κουνουπίδι 1 1/2 κιλό

2 μέτρια ξερά κρεμμύδια

2/3 της κούπας λάδι

3 μέτριες πατάτες

3 μέτρια καρότα

3 ώριμες ντομάτες

αλάτι, 1/2 κ. γ. κύμινο και λίγο τριμμένο πιπέρι στο τέλος

Καθαρίζουμε κόβουμε σε κομμάτια, και πλένουμε το κουνουπίδι.

Καθαρίζουμε και πλένουμε πατάτες καρότα και κρεμμύδια.

Κόβουμε τις πατάτες σε μέτρια κομμάτια και τα καρότα ροδέλες.

Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, με το λάδι μέχρι να μαλακώσει.

Προσθέτουμε τις πατάτες τα καρότα και το κουνουπίδι.

Αλατίζουμε, ανακατεύουμε και αφήνουμε να ψηθεί για 8 λεπτά περίπου ως έχει.

Πλένουμε τις ντομάτες, τις σφίγγουμε να φύγουν τα υγρά τους, τις τρίβουμε, και τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα.

Κουνάμε δεξιά αριστερά την κατσαρόλα, για να ανακατευτούν τα υλικά, ρίχνουμε μέσα και το κύμινο και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 30 λεπτά περίπου ακόμα.

Τέλος τρίβουμε λίγο φρέσκο πιπέρι και είναι έτοιμο, και νοστιμότατο.

Πηγή: [Αγιορειτική Μαγειρική Κληρονομιά](#)