

28 Απριλίου 2023

Κουνουπίδι Κοκκινιστό με Μήλο και Πορτοκάλι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Υλικά:

1 μεγάλο κουνουπίδι

1 μήλο

1 πορτοκάλι

1 πατάτα

2 φύλλα σέλινο

Ζάχαρη

Αλάτι

Λάδι

3 καρότα

1 κουτί χυμός ντομάτας

Εκτέλεση:

Πλένουμε το κουνουπίδι και το κόβουμε σε μεγάλες φούντες. Το τοποθετούμε στην κατσαρόλα με τη φούντα προς τα πάνω. Πλένουμε καλά το πορτοκάλι, το κόβουμε σε λεπτές οριζόντιες φέτες μαζί με τη φλούδα και το σκορπίζουμε ανάμεσα στο κουνουπίδι. Προσθέτουμε το σέλινο και το ένα καρότο κομμένο σε ροδέλες. Ετοιμάζουμε σε μπολ τη σάλτσα και ρίχνουμε το χυμό ντομάτας, την πατάτα, τα καρότα και το μήλο (περασμένα από το μπλέντερ), λάδι, αλάτι και μισό κουταλάκι ζάχαρη. “Λούζουμε” το κουνουπίδι με τη σάλτσα και προσθέτουμε νερό, κάτω όμως από το ύψος του κουνουπιδιού. Βράζουμε σε σιγανή φωτιά και ανακατεύουμε την κατσαρόλα κατά διαστήματα.

Πηγή: monastiriaka.gr