

Kalafiornica z pomidorami

Idealne wegańskie śniadanie. Warto mieć na podorędziu himalajską czarną sól. Nadaje smak i aromat jajek, jednak bez niej i tak dacie radę. Podaję minimalną ilość płynu, żeby nie była wodnista. Dlatego zerkajcie co jakiś czas, czy nie trzeba dodać odrobiny wilgoci.

 Czas na High: 1,5 h

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 2,5 h

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 1 duży kalafior
- 1 cebula posiekana drobną kosteczkę
- 10 pomidorków koktajlowych pokrojonych w ćwiartki
- ½ łyżeczki mielonej kurkumy
- 1 płaska łyżka czarnej soli himalajskiej
- Czarny pieprz
- 2 łyżki posiekanego świeżego szczypiorku
- 75 ml wody
-



Wykonanie:

Wszystkie składniki umieść w misie wolnowaru. Pamiętaj aby zerknąć, czy nie potrzeba dolać odrobiny wody. Danie jest gotowe kiedy wszystkie składniki są miękkie.