



Remolacha con cebolla

3 a 4 porciones

Ingredientes

3/4 lb (350 g) de remolacha cruda, pesada sin tallos ni hojas
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de semillas de comino
1 diente de ajo pelado, finamente picado
1 cucharadita de harina normal
4 oz (110 g) de cebolla pelada y picada
1/2 cucharadita de pimienta de cayena o chile en polvo
1/2 lb (225 g) de tomate pelado, finamente picado
1 cucharadita de sal
1/2 pinta (275 ml) de agua

de: Rico Minaar en Ciudad del Cabo

Me encanta la remolacha en casi todas sus presentaciones. Hasta las personas que no son particularmente entusiastas de esta verdura de raíz sucumben ante los encantos de esta receta. Estoy seguro de que disfrutarán de este increíble platillo.

Pelar la remolacha y cortarla en gajos. Por ejemplo, una remolacha de tamaño mediano, de aproximadamente 2 pulgadas (5 centímetros), se debe cortar en 6 gajos.

Calentar el aceite en una olla mediana a fuego medio. Cuando esté caliente, agregar las semillas de comino. Permitir que se fríen durante 5 segundos. Agregar el ajo. Revolver y freír hasta que el ajo se torne de color dorado. Agregar la cebolla. Revolver y freír durante 2 minutos. Agregar la harina y la pimienta de cayena. Revolver y freír durante un minuto.

En este momento se agrega la remolacha, la sal, los tomates y el agua. Permitir que hierva a fuego medio. Tapar, bajar el fuego y permitir que hierva durante 30 minutos o hasta que la remolacha esté suave. Destapar, subir el fuego a medio y cocer destapado durante 7 minutos o hasta que la salsa se haya espesado un poco.