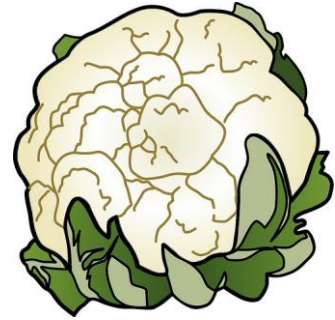


# Kukkakaalistifado

Στιφάδο με κουνουπίδι

<b>½ kg</b>	<b>Sipuleita</b>
<b>2 rkl</b>	<b>Oliivi/rypsiöljyä</b>
<b>½ prk</b>	<b>Tomaattimurskaa</b>
<b>ripaus</b>	<b>Sokeria</b>
<b>¼ tl</b>	<b>Kanelia</b>
<b>¼ tl</b>	<b>Neilikkaa</b>
	<b>Vettä</b>
	<b>Suolaa</b>
	<b>Pippuria</b>
<b>1</b>	<b>Keskikokoinen kukkakaali</b>



Kuori sipulit ja lohko ne neljään osaan. Kuumenna oliivi-rypsiöljyseosta kasarissa ja lisää siihen sipulit. Kuullota sipuleita hetken aikaa ja lisää sitten tomaattimurska ja ripaus sokeria. Anna porista miedolla lämmöllä sen aikaa, että tomaatista ja öljystä tulee tasainen seos. Mausta suolalla ja pippurilla.

Puhdista ja lohko kukkakaali suurehkoiksi nupuiksi. Käytä myös kaalin keskiosa pariin osaan halkaistuna. Lisää kukkakaalit ja loraus vettä tomaattiseokseen kattilaan. Keitä miedolla lämmöllä, kunnes kukkakaali on hiukan pehmenyt. Sekoittele keittämisen aikana vain silloin tällöin, ettei kukkakaali hajoa.

Tämä stifado on hyvä kasvisruoka tai paistetun tai grillatun lihan lisuke.