

CURRY DE GARBANZOS, VERDURAS Y COCO



60 minutos



4 raciones (Lunes 2, Jueves 2)



INGREDIENTES

PREPARACIÓN PREVIA

Pistachos (sustituir por semillas de calabaza): 4 c.s.

Garbanzos cocidos

Garbanzos secos: 280 g (cocidos: 880 g)

Alga Kombu: 1 trozo

Arroz al cilantro

Arroz integral: 150g

AOVE: 1 c.p.

Laurel: 1 hoja

Coco rallado: 2 c.s.

Semillas de cilantro (o comino): 1 c.p.

Cilantro: 2 c.p.

Sal: pizca

Pimienta: pizca

Agua: 375ml

AOVE: 2 c.s.

Cebolla: 2 unidades

Zanahorias: 3 unidades

Ajo: 2 dientes

Jengibre fresco: 2 c.p.

Cúrcuma: ¼ c.p.

Pimentón ahumado: ½ c.p.

Nuez moscada: 1/8 c.p.

Canela: 1/8 c.p.

Cayena: pizca (al gusto)

Tomate natural troceado: 200 ml

Leche de coco: 200 ml

Sal: pizca

Pimienta: pizca

ELABORACIÓN

Cilantro: 4 c.s.

Lima: ½ unidad

Guarnición verde

Semillas de cáñamo: 4 c.s.

Lima: pizca

Mix de hojas verdes: 150g

Sal: pizca

Pimienta: pizca

AOVE: pizca

¿QUIERES SIMPLIFICAR LA RECETA Y AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA?

Utiliza garbanzos ya cocidos y pistachos ya tostados. En lugar de triturar la salsa, puedes dejarla con las verduras picadas.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Remojar pistachos

Remojar cubiertos de agua filtrada durante 8 horas.

2. Remojar garbanzos

Cubrir las legumbres con agua filtrada. Asegurarse de que el agua doble el volumen de las legumbres, ya que absorben mucha durante el remojo. Tapar el bol con un plato. Deben estar remojadas 8-12h.

3. Remojar arroz

Remojar cubierto de agua filtrada durante 8 horas.

4. Hornear pistachos

Lavar y escurrir. Secar bien.

Colocar en una bandeja de horno y hornear a 170°C durante unos 10 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados.

5. Cocer garbanzos

Desechar el agua de remojo de las legumbres, lavarlas y colocarlas en la olla a presión con agua, (que cubra 2-3 dedos las legumbres) y un trozo de alga kombu lavado.

Cerrar la olla bien, y cocer 30-40 minutos (según tipo de agua), contando desde que empiece a salir vapor por la válvula.

6. Cocer arroz

Añadir el aceite a un cazo, junto al laurel, las semillas de cilantro, el coco rallado, el cilantro muy picado, la sal y la pimienta. Tostar unos segundos hasta que el coco comience a coger algo de color, y agregar el arroz. Mezclar y saltear todo junto un minuto, y cubrir con el agua. Cuando hierva, poner la tapa, bajar el fuego a mínimo y cocer a fuego lento durante 15 minutos. No remover ni destapar. Una vez pasado ese tiempo, apagar el fuego y dejarlo tapado 5 minutos más.

7. Saltear curry

Calentar el aceite en una sartén, y saltear la cebolla picada. Agregar las zanahorias troceadas y rehogar unos minutos, hasta que la verdura empiece a dorarse. Incorporar el jengibre y el ajo rallados, sofreír ligeramente, y añadir la cúrcuma, el pimentón, la nuez moscada, la cayena y la canela. Rehogar medio minuto y agregar el tomate troceado. Dejar reducir a fuego bajo unos 5-10 minutos. Adicionar la leche de coco, salpimentar, y cocer un minuto más. Retirar del fuego y triturar a máxima potencia hasta obtener una salsa fina. Atemperar y conservar en la nevera.

ELABORACIÓN

8. Servir curry

Mezclar la salsa del curry y los garbanzos cocidos en una cazuela. Calentar, y añadir un poco de agua si fuera necesario para conseguir la consistencia deseada. Probar y ajustar de sazón. Servir el curry en el plato, espolvoreado con cilantro y los pistachos picados. Acompañar con el arroz al cilantro, una rodaja de lima para exprimir sobre el curry al gusto, y la guarnición de hojas verdes (mezclar todos los ingredientes y servir).