

Curry de Garbanzo y Batata

Este es un plato suavemente condimentado y simple, pero es importante cocinar la cebolla y condimentos correctamente para poder obtener una gran cantidad de sabor de los ingredientes mas simples. Los garbanzos son una buena fuente de proteína; la batata es una excelente alternativa a las variedades comunes. Servir con arroz o pan.

Ingredientes:

1 cucharada de aceite
1 cucharada de semillas de comino
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharada pequeña de hojuelas de chile
50g jengibre fresco
400g garbanzo en lata
400g tomate en lata cortado
200g leche de coco
Manojo pequeño de cilantro fresco (opcional)

Utensilios:

Cuchillo
Tabla para cortar
Recipiente para mezclar
Batidor
Rallador
Sartén o wok con tapa
Espátula

Instrucciones:

1. Cortar finamente la cebolla y el ajo.
2. Pelar el jengibre con la ayuda de una cuchara pequeña y rallarlo finamente.
3. Pelar la batata y cortarla en cubos pequeños.
4. Separar las hojas de las ramas del cilantro. Reserva las hojas para luego y corta finamente las ramas.
5. Calienta el aceite, a fuego medio en un sartén o wok agrega la cebolla y sofríe por 5 minutos o hasta que este blando y dorado.
6. Añade las semillas de comino y sofríe por 3 a 4 minutos para que liberen su sabor.
7. Agrega el ajo, jengibre, ramas del cilantro y hojuelas de chile. Sofreír suavemente por otros 2 - 3 minutos.
8. Añade la batata y los garbanzos, revolver bien para asegurarse que todo esta cubierto con los condimentos y cebolla, cocinar hasta que la batata se comience a volver dorada en las esquinas.
9. Agrega los tomates y leche de coco, revuelve para mezclar. Tapa el sartén y deja hervir a fuego lento hasta que la batata esta blanda (probando con la punta del cuchillo).
10. Cortar las hojas de cilantro y dispersar sobre el curry justo antes de servir.

Habilidades utilizadas:
tasajeando, cortando, rallando, friendo y sirviendo.

INGREDIENTES EN NEGRITA PUEDEN PRODUCIR ALERGIAS.

