RecetaKA

CURRY CREMOSO DE GARBANZOS (TAPA)



Ingredientes para 8 personas 1 bote de garbanzos cocidos / 1 cebolla / 2 zanahorias / 1 pimiento rojo / 3 dientes de ajo / 1 yogur natural / 50 g tomate concentrado / 150 g de tomate triturado / 150 ml leche de coco / 10 g de jengibre fresco / 1 cda de Curry / 1 cdta de Comino, de Pimentón, de Canela, de Cilantro molido y de jengibre molido / 2 vainas de cayena / pimienta / sal / aceite de oliva virgen / 2 cdas de mantequilla **Para la guarnición:** 200 g arroz basmati / 4 huevos duros

Elaboración:

1. Cortar la cebolla y el pimiento en brunoise. Rallar la zanahoria
2. Triturar los tomates. Laminar los ajos y majarlos. Cortar en tiras finas el jengibre fresco
3. En una olla echar la mantequilla y un chorro de aceite de oliva. Añadir el ajo y el jengibre fresco. Sofreír a fuego medio
4. Añadir y sofreír la cebolla y la zanahoria hasta que la cebolla esté blanda. Agregar el pimiento y sofreír 2 min.
5. Hacer un hueco y echar las especias. Sofreír medio minuto y mezclar rápidamente
6. Añadir el tomate triturado y el concentrado de tomate. Mezclar bien y sofreír 2 minutos
7. Triturar perfectamente éste sofrito hasta que quede una salsa espesa fina.
8. Volver a echar en la sartén, calentar y añadir el yogurt y la leche de coco.
9. Mezclar bien. Agregar los garbanzos lavados y escurridos y cocer durante 10’.
10. Apartar de fuego. Añadir parte del cilantro picado. Mezclar.
11. Emplatar utilizando como guarnición: huevos cocidos, arroz basmati, la propia salsa cremosa, cilantro fresco picado.

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil