



CURRY DE GARBANZOS Y ZANAHORIAS



VIDEO:



¡Use la cámara de su teléfono inteligente o un lector QR para acceder a un video sobre cómo hacer esta receta!

INGREDIENTES

- 3 latas (de 12 oz) de garbanzos
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 2-4 tazas de zanahorias
- 1-2 cucharadas de curry en polvo
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1-2 cucharaditas de pimienta de cayena (opcional)
- Sal al gusto

TIEMPO Y CONSEJOS

- Preparación | 10 minutos
- Cocinar | 40 m

Esta receta de curry es muy versátil. Se puede agregar fácilmente otras verduras como papas, chícharos o tomates. Aunque los garbanzos son un gran fuente de proteínas, para obtener más proteínas, se puede agregar salchichas o tofu!

PREPARACIÓN

01

Pele y pique la cebolla, pele y pique los dientes de ajo y pique finamente la zanahoria.

02

Agregue la cebolla picada, el ajo y las zanahorias a una olla con aceite. Caliente a fuego medio bajo. Agregue el curry en polvo y la cúrcuma. Esta comida se sirve mejor con arroz, así que no olvide comenzar a hacer arroz. ¿Necesita ayuda? Aquí hay un video que le muestra cómo hacer un arroz perfecto:



03

Enjuague y escurra las latas de garbanzos. Una vez que las verduras se cocinan hasta que estén fragrantas y comiencen a ablandarse (7-10 minutos), agregue los garbanzos, 2.5 tazas de agua y la pimienta de cayena (opcional). Cubra la olla.

04

Deje que el curry se cocina durante unos 30 minutos a fuego medio bajo. Una vez que las zanahorias y los garbanzos se hayan ablandado significativamente, comience a triturar el curry. Una vez combinado, sirva con arroz.