

CURRY DE COCO CON LENTEJAS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 5 porciones

Ingredientes:



Para hacer el curry:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, finamente rallado
- ½ cebolla amarilla, finamente picada
- 1 Lata de 400g/14oz de leche de coco (full fat)
- 1 taza de caldo de pollo
- ½ taza / 125 ml tomate passata (puré de tomate)
- 1 Lata de 400 g/14 oz de lentejas marrón, escurridas
- 3 tazas de camote, cortada en cubos de 2 cm
- ½ cucharadita sal + ½ cucharadita pimienta

Espicias:

- 1 cucharada de Garam Masala
- 2 cucharadas de curry en polvo (suave o picante, a tu elección)
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de pimentón (dulce o picante)
- 1/2 cucharadita de cúrcuma

Instrucciones:

1. En una sartén poco profunda, calienta el aceite a fuego medio alto, agrega la cebolla, el ajo y el jengibre, cocinar por 2 minutos hasta que la cebolla esté un poco dorada.
2. Añade las especias y revuelve durante 1 minuto; no te preocupes si se ve un poco seco, así debe de verse.
3. Incorpora la leche de coco, la passata y el caldo, revuelve hasta incorporar todo bien.
4. Agrega las lentejas y el camote, deja que hierva y luego ajusta la temperatura para que hierva a fuego lento.

5. Cocina a fuego lento durante 10 minutos o hasta que el camote esté suave pero no aguado y la salsa se haya espesado.
6. Añade sal y pimienta, ajustando al gusto. Sirve sobre arroz, espolvoreado con cilantro y anacardos (o pistachos), si quieres y un deliciosos **Pan Naan** para no dejar nada en el plato, ¡a disfrutar y ser feliz!

Notas:

*En esta receta lo más importante es la salsa de curry, así que siéntete en la libertad de usarla para lo que quieras ponerle: puedes agregar pollo o res cortado en trozos pequeños, o camarones o pescado o vegetales, sencillamente lo que quieras.

Si vas agregar pollo o carne: primero dorarlos y luego retirarlos (aún crudos por dentro, está bien), luego continúa con la receta. Vuelve a agregarlos para terminar de cocinar / recalentar. También puedes agregar carne precocinada desmenuzada o picada.