

Curry de Vegetales con Semillas

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Albahaca: 10 Unidades

Apio al bies: 1 Tallo

Cebolla morada en juliana: 1 unidad

Chile: 1 unidad

Hakusai: 4 hojas

Tomates cherry: 10 Unidades

Mango: 1 unidad

Morrón rojo picado: 1 unidad

Nabo cortado en juliana: 25 Gramos

Nueces: 50 Gramos

Palta: 1 unidad

Portobellos fileteados: 5 Unidades

Remolacha en láminas: 1 unidad

Repollo blanco en juliana: 25 Gramos

Variedad de brotes: 1 cda

Zapallito en láminas: 1 unidad

Almendras: 50 Gramos

Castañas de caju: 50 Gramos

Champignones fileteados: 5 Unidades

Goji berry: 5 Gramos

Hongos shiitake hidratados fileteados: 5 Unidades

Kale: 5 hojas

Morrón verde picado: 1 unidad

Morrón amarillo picado: 1 unidad

Hojas de cilantro: 10 Unidades

Pak choi: 1/2 unidad

Pepino en láminas: 1 unidad

Rabanito En Láminas: 2 Unidades

Repollo colorado en juliana fina: 25 Gramos

Semillas activadas: 1 cda

Zanahoria en juliana: 25 Gramos

Zucchini en láminas: 1 unidad

Caldo de curry

Leche de coco: 1 Litro

Palta: 1 unidad

Salsa de soja: 50 c.c.

Miso: 25 Gramos

Pasta de curry: 50 Gramos

Pasta de curry

Tomates redondos: 2 Unidades

Aceite de Sésamo: c/n

Cascara de limon: 1 unidad

Azúcar integral: 100 Gramos

Cebolla picada: 100 Gramos

Cilantro: 20 Gramos

Dientes de ajo picado: 4 Unidades

Chiles: 3 Unidades

Hojas de lima kaffir seca picada: 4 Unidades

Pure de tomate: 300 Gramos

Sal: c/n

Vainas de lemongrass picado: 2 Unidades

Comino en grano: 1 cda

Echalote picado: 100 Gramos

Granos de pimienta: 1 cda

Maní Tostado: 50 Gramos

Raíz de cilantro: 30 Gramos

Semillas de cilantro: 10 Gramos

Vinagre: 150 c.c.

Queso de castañas de cajú

Aceite de coco neutro: 30 Gramos

Levadura nutricional: 5 Gramos

Sal: c/n

Castañas de caju remojadas: 200 Gramos

Rejuvelac: 100 c.c.

Semillas activadas

Girasol: 2 cdas

Sésamo: 2 cdas

Zapallo: 2 cdas

Variedad de brotes

Girasol: 25 Gramos

Trigo sarraceno: 25 Gramos

Poroto mungo: 25 Gramos

Zapallo: 25 Gramos

Preparación de la Receta

Pasta de curry

- En un mortero machacar semillas de *cilantro*, granos de *comino*, *echalote*, *cebolla*, *ajo*, *lemnograss*, *lima kaffir*, cáscara de *limón*, *albahaca*, *pimienta* y *chile* hasta formar una pasta.
- Agregar tomates cortados en cubos, *maní* tostado y machacar hasta integrar.
- Añadir azúcar integral, *vinagre*, puré de tomates, aceite de *sésamo* y mezclar para incorporar.
- Colocar esta preparación en un bowl y dejar *marinar* 3 horas.

Caldo de curry

- Licuar leche de coco, *palta*, salsa de soja, pasta de **curry** y *miso* hasta que quede una preparación lisa y homogénea.

Semillas activadas

- Colocar las semillas por separado en bowls con agua de filtro 7 horas
- Colar y deshidratar a 50 °C hasta que estén crocantes.
- **Variedad de brotes**
- Colocar las semillas por separado en bowls 7 horas.
- Colar, tapar con lienzo y dejar brotar 3 días remojando de 2 veces por día hasta que broten
- Guardar en heladera.
- **Queso de castañas de *cajú***
- Licuar castañas de *cajú* remojadas, rejuvelac, *levadura* nutricional, sal y aceite de coco neutro hasta formar una pasta lisa
- Colocar en un aro de 10 cm previamente enfilmado en su base y enfriar hasta endurecer.

Curry de vegetales

- En la base de un plato hondo colocar caldo de *curry*.
- Agregar acomodando la variedad de vegetales de manera ordenada.
- Añadir semillas activadas, brotes y un poco mas de caldo de *curry*.
- Terminar con trozos del queso de castañas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/curry-de-vegetales-con-semillas>