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 cdta
Echalote picado: 100 Gramos
Granos de pimienta: 1 cdta
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 ºC 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