Curry de Vegetales de Estación

Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Acompañamiento

Esparragos: 4 Unidades
Espinaca: 5 Hojas
Pickles: c/n
Salsa chile: c/n
Semillas de sésamo: c/n
Tomate Cherry: 20 grs
Cilantro: c/n
Palta: 1/2 unidad
Remolacha asada: 2 Unidades
Salsa Teriyaki: c/n
Tofu semiduro: 50 grs
Zanahorias asadas: 2 Unidades

Curry

Aceite de girasol: c/n
Apio: 100 grs
Brócoli: 100 grs
Cebolla: 200 grs
Coco rallado: c/n
Comino: c/n
Curry: c/n
Ajo: 3 Dientes
Miel: 2 cdas
Pak choi: 150 grs
Repollo blanco: 150 grs
Verduras de estación asadas en cubos: 300 grs
Agua: c/n
Arvejas: 50 grs
Caldo de verduras: c/n
Cebolla de verdeo: 50 grs
Coliflor: 100 grs
Cúrcuma: c/n
Fecula De Maiz: c/n
Granos de maíz tostado: c/n
Morrón Verde: 200 grs
Puerro: 100 grs
Sal: c/n

Salteado de arroz

Aceite de ajo: c/n
Arroz yamaní: 300 grs
Baharat: c/n

Castañas de cajú tostadas: c/n
Curry: c/n
Repollo blanco: 40 grs
Zanahoria: 40 grs
Cebolla Morada: 40 grs
Repollo morado: 40 grs
Sal: c/n
Zucchini: 40 grs

Preparación de la Receta

Curry

- Rehogar en olla con aceite de girasol *cebolla*, *cebolla* de verdeo, *puerro*, *apio*, *morrón* verde (todo cortado en cubos), pak Choi en tiras, *repollo* en juliana gruesa y *ajo* picado.
- *Condimentar* con sal y dejar cocinar hasta ablandar los vegetales.
- Agregar verduras asadas en cubos (champignon, *morrón* rojo, zuchini, *calabaza*, *berenjena*, zanahorias, mandioca), *brócoli* y *coliflor* blanqueados.
- Cubrir con caldo y dejar cocinar hasta cocinar los vegetales sin que se pasen.
- Diluir fécula de maíz en agua fría y agregar a la olla de a poco hasta espesar.
- *Condimentar* con *cúrcuma*, **curry**, *comino*, sal e incorporar granos de maíz cocidos, arvejas blanqueadas, coco rallado y miel.

Salteado de arroz yamaní

- En sartén *saltear* con aceite *saltear cebolla* colorada, *repollo* blanco y morado, *zanahoria* y zuchini (todo picado brunoise).
- *Condimentar* con sal y dejar cocinar unos minutos.
- Agregar aceite de *ajo*, *arroz* yamaní *cocido* y *condimentar* con baharat, *curry* y sal.

Armado

- Servir en *curry* en un bol y agregar tomates cherries en mitades, puntas de espárragos, remolachas y zanahorias babies (ambos horneadas), semillas de *sésamo*, ½ *palta*, *tofu* semiduro en trozos, *cilantro*, espinacas.
- Terminar con hilos de salsa teriyaki.
- Acompañar con el salteado de *arroz*, *pickles* y salsa de *chile*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/curry-de-vegetales-de-estacion