

# Curry de Verduras (Mix Veg Curry)



## Ingredientes

### Curry base

**Comino en polvo:** 20 g  
**Canela salvaje entera:** 10 g  
**Cilantro en polvo:** 20 g  
**Comino entero:** 15 g  
**Cúrcuma en polvo:** 25 g  
**Laurel entero:** 3 g  
**Pimentón rojo en polvo:** 25 g  
**Cebolla:** 250 g  
**Yogur:** 50 g

**Caldo de verduras:** 500 ml.  
**Cardamomo negro:** 5 g  
**Clavo entero:** 5 g  
**Coriandro entero:** 15 g  
**Flor de macis entera:** 5 g  
**Pasta de ajo y jengibre:** 20 g  
**Pimienta blanca en polvo:** 20 g  
**Tomates:** 450 g

### Verduras

**Comino en polvo:** 10 g  
**Pimientos:** 200 g  
**Agua:** Cantidad necesaria  
**Cilantro en polvo:** 10 g  
**Coriandro entero:** 5 g  
**Sal:** 15 g  
**Laurel entero:** 2 g  
**Pasta de ajo y jengibre:** 10 g  
**Pimentón rojo en polvo:** 15 g  
**Tirabeques:** 200 g

**Aceite Vegetal:** 2 chorritos  
**Cardamomo verde entero:** 5 g  
**Comino entero:** 5 g  
**Cúrcuma en polvo:** 15 g  
**Berenjena:** 200 grs.  
**Macis entero:** 5 g  
**Patatas:** 200 g  
**Pimienta blanca en polvo:** 10 g  
**Yogur:** 25 g

## Preparación de la Receta

## Curry base

- *Pelar* la *cebolla* y picar finamente
- Lavar los tomates y cortar en trozos pequeños.

## Para el curry

### en una sart&eacute;n

- N con aceite, pochar la *cebolla* con la pasta de *ajo* y *jengibre* y las *especias* enteras, hasta que la *cebolla* tome *color*.
- Añadir los tomates y cocinar durante 5 minutos
- Luego agregar las *especias* en polvo.
- A continuación, verter 1 chorrito de caldo e incorporar el yogurt
- Triturar la salsa de **curry** y reservar.

## Verduras

- Precalentar el horno a 120 °C.
  - En una olla con agua, añadir un poco de sal y las patatas
  - Cocer alrededor de 15 minutos hasta que se ablanden
  - Retirar, escurrir el exceso de agua y reservar.
  - Realizar cortes a lo largo de las berenjenas y disponer en una bandeja para horno
  - Verter 1 chorrito de aceite vegetal por encima
  - Llevar al horno y cocinar a 160 °C durante 2 minutos
  - Luego bajar la temperatura a 120 °C y hornear hasta que las berenjenas estén listas.
  - Retirar las berenjenas y atemperar ligeramente
  - *Pelar* y cortar en trozos a lo ancho
  - Reservar.
  - Limpiar los pimientos, retirándoles las semillas
  - Cortar en tiras.
  - En una sartén honda, calentar la salsa de *curry* a fuego lento
  - En otra sartén con 1 chorrito de aceite vegetal, incorporar la pasta de *ajo* y *jengibre*, caldo vegetal, sal, *pimentón*, pimienta, *cúrcuma* y coriandro en polvo.
  - Integrar todos los ingredientes con una cuchara de madera
  - Añadir las tiras de *pimiento* y los tirabeques
  - Cocinar con la tapa colocada durante 2 minutos.
  - Trasladar el *curry* a la sartén con los pimientos y tirabeques
  - Agregar las patatas cocidas y cocinar a fuego lento con la tapa puesta, durante 5 minutos.
  - Colocar 3 trozos de berenjenas en el fondo de un plato hondo y disponer encima el *curry* de verduras
  - Servir y disfrutar.
- 
- Utiliza tomates en racimo, que resultan mucho más jugosos y sabrosos.

## Para eliminar el exceso de almidón

- N de las patatas -que hace que se ablanden cuando se fríen-, debes sumergirlas antes en agua bien fría y secarlas muy bien con papel absorbente
- De esta manera, las puedes echar en la sartén sin que salpiquen en el aceite.

## Para más

- Si recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de "[Cocina India](#)".

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/curry-de-verduras-mix-veg-curry>