

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 sartén

- 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>