elGourmet

Curry Veganos De Lentejas

Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Curry

Aceite de coco: a gusto
Apio : 3 Varas
Cebolla: 1 Cucharada
Comino en grano: 2 Cucharadas
Cúrcuma : 2 Cucharadas
Jengibre en polvo: 2 Cucharada
Pimienta Negra: 1 Cucharada
Puerro : 1 unidad
Semillas De Mostazo: 2 Cucharadas
Ajo: 2 Dientes
Caldo De Vegetales: ½ Litro
Chile seco: 1 unidad
Coriandro: 2 Cucharada
Fenogreco: 1 Cucharada
Morrón Rojo: 1/2 unidad
Lentejas: 1 ½ Taza
Sal: c/n
Zanahoria: 1 unidad

Raita

Azucar: 1 unidad
Hojas De Menta : ½ Puñado
Mango: 1 unidad
Granada: ½
Jugo De Lima: 1 unidad
Yogurt De Coco: 200 c.c.

Preparación de la Receta

- Calentar en una sartén *fenogreco*, pimienta negra, semillas de *mostaza*, coriandro y *comino* en grano hasta que comiencen a soltar su aroma.
- Moler en mortero junto la *curcuma* en polvo y el *jengibre* molido
- Reservar.
- Rehogar en una olla con aceite de coco *cebolla*, *apio* y *zanahoria* (todo picado) hasta ablandar.

- Agregar *morrón* rojo picado y *puerro* y seguir cocinando hasta tiernizar.
- *Condimentar* agregando el **curry**, mezclar y calentar.
- Añadir 1 *chile* seco picado sin semillas y las lentejas turcos sin remojo.
- Cubrir con caldo y cocinar hasta que las lentejas estén cocidas sin que se desarmen.

Para la raitaProcesar con mixer yogur de coco

- Azúcar, mango en cubos, hojas de *menta* y *jugo* de lima hasta homogeneizar.
- Servir en bowl con semillas de granada y hojas de *menta* por encima, reservar en frío.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/curry-veganos-de-lentejas