

Wok de Frutos de Mar con Curry de Leche de Coco

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Esparragos: 12 Unidades
Arroz jazmín: 250 Gramos
Garbanzo cocidos: 100 Gramos
Patas de pulpo: 2 Unidades
Zanahoria baby cocidas: 200 Gramos

Aceite De Oliva: c/n A gusto
Langostinos crudos: 8 Unidades
Papines andinos cocidos: 500 Gramos
Tube de Calamar: 1 unidad

Curry

Leche de coco: 1 Taza
Aceite De Oliva: c/n A gusto
Cardomomo en vaina: 1 cdita
Cúrcuma: 1 cda
Hoja de laurel: 2 Unidades
Lemon grass: c/n A gusto
Pimienta Blanca en Grano: 1 cdita
Rama de canela: 1 unidad
Caldo: 1/3 Taza

Azúcar orgánica: 3 cdas
Chile jalapeño: 1 unidad
Dientes de ajo: 2 Unidades
Jengibre: 25 Gramos
Pimienta verde en grano: 1 cdita
Jugo de Limón: 2 Unidades
Semillas De Coriandro: 1 cda

Preparación de la Receta

- Colocar en el wok al fuego coriandro, pimienta blanca, pimienta verde, pimienta negra, y vainas de *cardamomo*.
- Tostar hasta que empiecen a desprender aroma
- Sacar del fuego y agregar *ajo*, *jengibre* fresco, *cúrcuma*, *echalote*, *jalapeño*, *leche de coco* y procesar hasta formar una pasta
- Llevarlo nuevamente al fuego con un poco de aceite y hierva de *limón* en el wok.

- Por último, agregar más leche de coco, caldo de pescado, hoja de *laurel*, *jugo de limón*, cascara de *limón*, rama de canela, tallo de la hierba de *limón* y azúcar orgánica, y dejar reducir por unos 10 minutos

Cocinar en el teppan yaki (plancha) con aceite de oliva

- Pulpo (ya hervido previamente), espárragos, zanahorias orgánicas, *calamar* y *sepia*
- Volver a la preparación del **curry** agregándole *crema* de coco y sacando los componentes extra
- Servir con papas andinas, *arroz* de jazmín, garbanzos, el *curry* y todos los frutos de mar y las verduras asadas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/wok-de-frutos-de-mar-con-curry-de-leche-de-coco>