

PLATO DE FONDO

LOCOS EN SALSA CURRY



Ingredientes:

- 6 u 8 locos en rodajas
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla o ghee
- 2 chalotas picadas fino
- Pimienta
- Ajo
- 1 cucharada de cúrcuma
- ½ cucharada de curry
- ¼ cucharadita de cardamomo
- ¼ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de paprika
- 1 taza de leche fría
- 1 cucharadita de maicena
- 200 gr de crema
- Granadas
- Cilantro picado



Preparación:

- Cortar 6 o 8 locos en rodajas.
- En un sartén poner un buen chorro de aceite de oliva ,2 cucharadas de mantequilla o ghee , 2 chalotas picadas lo más finamente posible, si te gusta el ajo también le puedes poner , sal y pimienta. Cocinar un par de minutos y cuando esté transparente agregar 1 cucharada de cúrcuma, 1/2.cucharada de curry ,1/4 de cucharadita de cardamomo, 1/4 de cucharadita de comino más 1/2 cucharadita de canela y 1/4 de cucharadita de paprika. Cocinar hasta que salga un intenso olor especias.
- Agregar una taza de leche fría mezclada con una cucharadita de maicena (fécula de maíz) más 200 gr de crema. Agregar los locos en rodajas más 4 o 5 cucharadas del agua donde venían los locos. Cocinar hasta que la salsa espese.
- Agregar granadas y cilantro picado. Comer con arroz y disfrutar.

VERSIÓN SIN LACTOSA: usar leche de coco en vez de la crema y la leche. El GHEE no tiene lactosa.

VERSIÓN FAT: agregar 1 cucharada de queso crema + 150 gr de queso mantecoso

VERSIÓN MAÑOSO: poner cubos de pollo al principio de la preparación (con las Especies).

VERSIÓN VEGGY: poner champis en vez de locos.

