

PLATO DE FONDO

GARBANZOS CON CHAMPIÑONES Y CAMARONES AL CURRY CON LECHE DE COCO



Ingredientes:

- Aceite De Oliva
- 2 cebollas en Juliana
- 2 cucharaditas de curry
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de cardamomo
- 1 cucharadita de pimentón o paprika
- 1 cucharadita de pimienta
- Sal
- 200 g de champiñones
- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de espinaca
- 2 tazas de caldo
- 2 tazas de garbanzos
- 1 taza de leche de coco
- Camarones

Preparación

- En una olla poner aceite de oliva + 2 cebollas en juliana + 2 cucharaditas de curry + 2 cucharaditas de cúrcuma + 1/2 cucharadita de cardamomo + 1 cucharadita de pimentón o paprika + 1 cucharadita de pimienta + sal.
- Mezclar todo y cocinar hasta que esté transparente.



- Agregar 200 g de champiñones + 1 zanahoria rallada +1 taza de espinaca cruda picada pequeña + 2 tazas de caldo o puedes usar el que quieras (o agua) + 2 tazas de garbanzos cocidos + 1 taza de leche de coco (o la leche que usas). Cocinar un par de minutos hasta que este todo tierno.
- Rectificar los aliños.
- Al final, agregar los camarones. Si son rojos, quiere decir que vienen cocidos y solo debes calentarlos.
- Si tienes de color gris, es porque vienen crudos y debes cocinar hasta que se pongan rojos. Pero en los dos casos, hay que tratar de no recocinar para que no se achiquen.

