

Curry (garbanzo y/o pollo) con verduras



Ingredientes:

- 2 latas de garbanzos O 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel O 1 lata de garbanzos y ½ libra de pollo, en caso de usar ambos
- 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
- 1 cebolla amarilla o blanca, cortada en trozos pequeños
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 zanahoria, cortada en trozos pequeños
- 2 papas medianas, cortadas en trozos pequeños
- 1 tomate grande o ½ taza de tomates cherry o uva, cortados en trozos pequeños
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio
- 1 taza de frijoles verdes frescos, cortados por la mitad

4 a 6 porciones

Vea las instrucciones al dorso.

Curry (garbanzo y/o pollo) con verduras continuación

Instrucciones:

1. Calentar una cacerola grande en la estufa a fuego medio a alto y agregar el aceite. En caso de usar pollo, agregarlo a la cacerola y dorar por ambos lados. Retirar de la cacerola y poner en un plato por el momento. El pollo todavía estará crudo.
2. Agregar las cebollas a la cacerola. Agregar un poco más de aceite si es necesario. Cocinar durante 5 minutos hasta que esté suave. Agregar el curry en polvo, la sal y la pimienta, y cocinar durante 2 minutos más. No hay problema si las especias se adhieren al fondo.
3. En caso de usar pollo, agregarlo nuevamente a la cacerola. Agregar las zanahorias, las papas, los garbanzos, los tomates y el caldo. Calentar hasta que hierva. Una vez que esté hirviendo, reducir la temperatura a fuego bajo y cubrir con una tapa. Cocinar durante 20 minutos. Mezclar ocasionalmente y machacar algunas de las papas con la cuchara a medida que se ablandan, esto espesará la salsa.
4. Agregar los frijoles verdes y cocinar durante otros 8 a 10 minutos. Comprobar que el pollo esté completamente cocido con un termómetro. La temperatura debe ser de 165 grados.
5. Ahora, ¡a disfrutar! Esta es una excelente receta para servir sobre arroz y acompañarla con yogur natural.

