

Vegetarian Indian Curry Bowl with Kidney Beans and Cauliflower (Tazón vegetariano de curry estilo hindú con frijoles y coliflor)



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de semillas de comino
- ½ Cucharadas de jengibre picado
- 2 dientes de ajo, picado
- 2 tazas de cebolla blanca, finamente picada
- 1 ½ Cucharada de polvo de curry
- 1 Chiles serranos, sin semillas, picados
- 2 ½ tazas Caldo de verduras
- ½ taza de yogur natural de estilo griego
- 1 lata de 340 grs de frijoles arriñónados claros, enjuagados y drenados
- ½ pieza de coliflor, cortada en pequeños trozos
- ½ taza de Cilantro, picado
- 4-6 tazas de arroz Basmati, cocido

INSTRUCCIONES

- Calentar el aceite de canola en una olla profunda y añadir el comino, el jengibre, el ajo y la cebolla. Proceda a cocinar a fuego medio hasta que esté translúcido y suave, unos 3-4 minutos.
- Añada el polvo de curry y el chile verde, y continúe cocinando durante 2 ó 3 minutos más, revolviendo continuamente.
- Añada el caldo de verduras y deje que hierva a fuego lento.
- Añada la coliflor y deje cocinar durante 4-5 minutos más, hasta que esté tierna.
- Reduzca el fuego y añada el yogur griego, mezclando bien para crear una salsa cremosa. Sazonar al gusto.
- Servir con arroz basmati o jazmín y adornar con cilantro picado.