VETRI COMMUNITY PARTNERSHIP

EAT. EDUCATE. EMPOWER.

Masala de vegetales

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de jengibre fresco, picado o rallado
- 1 jalapeno pequeno, picado (si desea menos picante en su receta, remueva las semillas)
- 1 berenjena pequena, cortada en cubos de 1/2 pulgada
- 1 cabeza pequena de coliflor, cortada en floretes pequenos
- 1 lata (28 onzas) de tomates enteros pelados
- 1 lata (15.5 onzas) de leche de coco
- 1 lata (15.5 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de agua o caldo de su preferencia
- 1 paquete de 6 onzas de espinacas frescas
- 2 limones cortados, para decorar
- hojas de cilantro, picadas, para decorar

Para la mezcla de especias:

- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de garam masala
- 1 cucharadita de pimenton
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharadita de curcuma

Procedimiento:

1. En un tazón pequeño, mezcle la sal, el garam masala, el pimentón, el curry en polvo, la pimienta cayena y la cúrcuma.
2. Caliente el aceite en una sartén de lados altos a fuego medio y agregue las cebollas picadas. Saltee, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén transparentes.
3. Mientras se cocinan las cebollas, vierta los tomates enlatados en un tazón y use sus manos para romper los tomates en trozos pequeños. ¡Tenga cuidado con el jugo del tomate al exprimir!
4. Agregue la mitad de la mezcla de especias, jengibre, ajo y jalapeño a la sartén. Saltee durante 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue la berenjena, coliflor, el resto de la mezcla de especias y los tomates enlatados ya cortados y en su jugo. Revuelva todo bien y deje hervir a fuego lento durante 10 minutos.
6. Pasados los 10 minutos, agregue la leche de coco, los garbanzos y el agua o caldo. Deje hervir a fuego lento durante 20 minutos más o hasta que las verduras estén tiernas.
7. Agregue las hojas de espinaca y apague la sartén. Las hojas se marchitarán mientras el curry se enfría.
8. Sirva este plato caliente con un poco de cilantro y jugo de limón. ¡Disfrute!