



Soul Spices Soul Curry

Ingredientes

- 3 TB GHEE
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cebolla en tiras finas
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 TB de jengibre, picado
- 1 manojo de cilantro, finamente picado, con tallos incluidos
- 3 zanahorias, cortadas en rodajas finas
- 1 cabeza de brócoli o un montón de brócoli de tallo tierno
- 700 ml de caldo de verduras caliente o agua hirviendo
- 3/4 de taza de yogur, sin lactosa o regular. También puedes usar leche de coco
- 1 taza de lentejas rojas crudas enjuagadas
- 1 cucharadita de polvo de cilantro
- 1 cucharadita de polvo de cúrcuma
- 1 cucharadita de garam masala
- 1 cucharada de polvo de curry (o comprado en la tienda)

Para acabar

- Jugo y ralladura de limón o lima frescos
- Cilantro fresco
- Escamas de chile rojo

Instrucciones

Calentar una olla grande, antiadherente y de fondo grueso a fuego medio. Una vez caliente, añadir ghee o aceite a las semillas de comino y la cebolla. Saltear durante 3 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que se ablanden y se doren ligeramente. Añadir el puñado de tallos de cilantro picados.

Añadir el ajo y el jengibre y saltear durante otros 2-3 minutos. Luego agregar las zanahorias y una pizca de sal y revuelva. Añadir los polvos de especias. Cocinar durante 1-2 minutos más, revolviendo de vez en cuando.

Añadir el caldo de verduras y aumentar el fuego a medio-alto. Dejar que hierva a fuego lento. Luego añadir las lentejas y mezclar. Una vez que la mezcla vuelve a una burbuja baja, reducir el fuego a bajo o hasta que logre un hervor suave.

Sazonar y cocer a fuego lento el guiso, sin tapar, revolviendo de vez en cuando, durante 12-15 minutos o hasta que las zanahorias y las lentejas estén tiernas (las lentejas rojas se cocinan bastante rápido, por lo que si utiliza otras lentejas, ajustar el tiempo de cocción según sea necesario). Si la mezcla se vuelve demasiado espesa, puedes añadir más caldo o agua. Añadir el yogur y remover suavemente. Añadir el brócoli y dejar que se cocine hasta que esté tierno.

Prueba y ajusta el sabor según sea necesario, agregando más sal o más polvo de curry para lograr un sabor intenso de curry.

Terminar con cilantro fresco y ralladura de lima y jugo. Guardar las sobras enfriadas en la nevera hasta 5 días o en el congelador hasta 1 mes. Recalentar en el fogón hasta que esté caliente, agregando más caldo de verduras para diluir según sea necesario.