

Curry de Garbanzos



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla amarilla grande, cortada a la mitad y en rodajas finas
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de pimentón
- 0.5 cucharada de cilantro molido
- 0.5 cucharada de chile rojo o pimienta de cayena
- 0.5 cucharada de garam masala
- 0.5 cucharadita de sal
- 2 tomates grandes cortados en cubos
- 1.5 tazas de caldo de pollo
- 1 lata de crema de coco entera sin azúcar (aprox. 400 ml o 284 g)
- 1 lata de garbanzos escurridos y enjuagados (aprox. 750 g o 4.5 tazas)

Preparación

1. Calentar el aceite y la cebolla en una olla grande a fuego medio-alto, revolviendo con frecuencia durante 3 a 5 minutos hasta que estén suaves y translúcidos.
2. Añadir el jengibre y el ajo picados, y cocinar 1 minuto revolviendo con frecuencia hasta que suelten su aroma. Incorporar la cúrcuma, el pimentón, el cilantro molido, el chile y el garam masala, y agregar la sal. Cocinar 30 segundos para resaltar el aroma de las especias.
3. Añadir los tomates en cubos y cocinar de 8 a 10 minutos, revolviendo seguido, hasta que se deshagan y queden suaves y pulposos.
4. Agregar el caldo de pollo, luego los garbanzos y la crema de coco. Bajar el fuego a medio y cocinar 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese.
5. Probar y ajustar la sal si es necesario. Retirar del fuego y dejar reposar al menos 5 minutos antes de servir.
6. Servir decorado con cilantro fresco picado, acompañado de arroz basmati y pan naan si se desea.