

CURRY DE LENTEJAS Y BONIATO

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2-4 cucharadas de garam masala/curry en polvo
- 500 gr boniato
- 2 unidades tomate
- Agua/fondo/caldo de verduras
- 300 gr lentejas
- 300 espinacas
- Cilantro fresco
- Sal y pimienta
- Nata/leche/bebida vegetal

ELABORACIÓN

Pelar la cebolla y el ajo y cortarlo en brunoise(cortes muy pequeños). Calienta el aceite de oliva en una olla y pochar la cebolla y el ajo.

Escaldar los tomates, pelarlos, retirar las semillas y cortarlos en concassé(dados pequeños).

Pelar, lavar y cortar el boniato en mirepoix(cubo). Añádelo a la cebolla y el ajo junto al garam masala/curry y el tomate. Rehogar, añadir las lentejas, cubrir con fondo, agua o caldo de verduras. Llevar a ebullición a fuego lento con la olla tapada o semi-tapada si hierve mucho.

Una vez el boniato esté blando y las lentejas cocidas, añade las espinacas y salpimenta al gusto. Podemos añadir un chorro de nata/leche/bebida vegetal para dar cremosidad.

Espolvorea con cilantro para añadir un toque de frescor y acompaña con unos crotones de pan.