

Guiso al Estilo Mulligatawny

con Tomate en Polvo, Leche de Coco y Garam Masala



holaveggie

🕒 25 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Alta en Proteínas

Inspirados en la sopa nacional de la India, la Sopa Mulligatawny, este guiso está lleno de condimentos autóctonos de la India, como el garam masala y el tomate en polvo, junto con jengibre fresco y lentejas rojas que se sumergen en agua y leche de coco para dar como resultado un delicioso guiso (o sopa espesa, quién sabe) para estos días de frío.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



papa y calabaza
250 gr



garam masala
2 cditas



tomate en polvo
1 cda



curry en polvo
1 cda



cebollas crisy
2 cda



cebolla
1 un



jengibre
30 gr



lentejas rojas
1 taza



crema de coco
70 gr



cilantro
5 gr



coco tostado
2 cdas

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Aceite vegetal

Utensilios

- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 710 kcal, Grasas 24 g, Carbohidratos 98 g, Proteínas 29 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Guiso al Estilo Mulligatawny

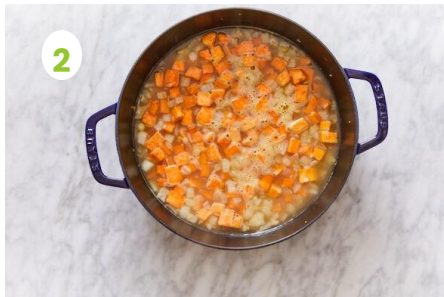
con Tomate en Polvo, Leche de Coco y Garam Masala



1

1 – COCINÁ LAS VERDURAS

- Leé la receta antes de comenzar a prepararla.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y picá en cubos la **cebolla**.
- Pelá el **jengibre** y picalo finamente.
- Desechá los tallos del **cilantro**.
- Pelá y cortá la **papa** y la **calabaza** en pedazos medianos.
- Calentá 1 (2) cucharada de aceite vegetal en una olla mediana a fuego medio-alto. Agregá la **papa**, **calabaza**, la **cebolla** y 1 (2) cucharadita de sal y cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que los vegetales estén ligeramente dorados y comiencen a ablandarse, de 3 a 5 minutos.
- Agregá el **garam masala**, el **tomate en polvo**, el **curry en polvo** y **jengibre** a la olla con verduras. Cociná hasta que esté aromático, de 1 a 2 minutos.



2

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – TERMINÁ EL GUISO

- Agregá las **lentejas coloradas**, la **crema de coco**, 3 ½ (7) tazas* de agua y ½ (1) cucharadita de pimienta a la olla y revolvé para combinar. Llevá a ebullición, reducí el fuego a fuego lento y cociná hasta que las **lentejas** y los **vegetales** estén tiernos, de 12 a 15 minutos.

TIP: Si parece estar demasiado espeso, agregá más agua, ¼ de taza a la vez, hasta que alcance la consistencia deseada.

* La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.




3

3 – SERVÍ Y A COMER

- Dividí el **guiso al estilo mulligatawny** entre bowls y cubrí con **cilantro**, **cebollas crispy** y **coco tostado**. ¡A disfrutar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

