Aloo Baingan Curry

con Papa, Berenjena y Garam Masala

Este abundante curry indio incluye berenjenas, papas y tomates en una salsa aromática sobre arroz. Las semillas de comino tostadas, el garam masala y una pasta de ajo y jengibre bien autóctona aportan sabores profundos al curry mientras las papas y las berenjenas se cuecen a fuego lento en la salsa fragante. Un toque final de vinagre y cilantro fresco ilumina este platazo.

Contiene: -

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

Ingredientes en la caja

cilantro
15
gr

berenjena
1
un

cebolla
1
un

tomates
2
un

jengibre
30
gr

arroz blanco

150
gr

semillas de comino
7
gr

garam masala

7
gr

dientes de ajo

2
un

papa

1
un

Nutrición por porción: Calorías 880 kcal, Grasas 45 g, Carbohidratos 110 g, Proteínas 14 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.

Ingredientes en casa

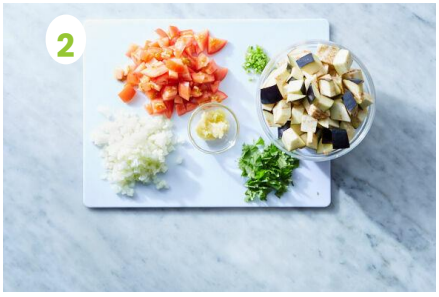
- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Rallador

Comé más plantas.

Aloo Baingan Curry
con Papa, Berenjena y Garam Masala



1 – COCINÁ EL ARROZ Y LAS PAPAS

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• En una olla pequeña, combiná el **arroz**, 1¼ (2½) tazas* de agua y ½ (1) cucharadita de sal y dejá hervir. Cubrí; cociná a fuego lento hasta que se absorba el líquido, aproximadamente 17 minutos. Retirá del fuego y mantené tapado hasta el momento de servir.

• Pelá la **papa** y cortala en pedazos de 2 centímetros. Cociná las **papas** en el microondas en un recipiente tapado hasta que estén casi tiernas, revolviendo a la mitad, de 4 a 6 minutos. Alternativamente, hervilas unos minutos hasta que estén casi tiernas, sin desarmarse al pincharlas.

** la medida que usamos es 1 taza = 250 ml.*

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 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Desechá el tallo de la **berenjena** y cortala en pedazos de 2 centímetros.

• Pelá y picá finamente la **cebolla**.

• Cortá el **tomate** en pedazos de 1½ centímetro.

• Pelá el **jengibre**. TIP: pelalo con una cucharita en vez de cuchillo.

• Pelá el **ajo**. En un bowl pequeño, rallá finamente el **jengibre** y todo el **ajo**. Mezclalo para combinar: esta es tu **pasta de jengibre y ajo**.

• Picá finamente los **tallos del cilantro** y picá las **hojas** en pedazos grandes, manteniendolos separado.

3 – DORÁ LA BERENJENA

• Calentá ¼ (½) de taza* de aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Trabajando en tandas si es necesario, cociná las **berenjenas**, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén bien doradas en algunas partes y suaves, de 4 a 6 minutos (agregá más aceite según sea necesario si cocinás en tandas). Transferí la **berenjena** a un plato.

4 – EMEPEZÁ EL CURRY

• Agregá 2 (4) cucharadas de aceite y **semillas de comino** a la sartén; cociná hasta que las **semillas** comiencen a chisporrotear y reventar, de 30 a 60 segundos.

• Agregá la **cebolla** y una pizca de sal. Cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que se doren, de 8 a 10 minutos. Agregá la **pasta de ajo y jengibre**, los **tallos de cilantro** y el **garam masala**; cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que esté aromático, aproximadamente 1 minuto.

• Agregá los **tomates** y una pizca de sal; cociná hasta que se rompan y el aceite comience a separarse, de 4 a 5 minutos.

5 – TERMINÁ EL CURRY

• Agregá las **berenjenas**, las **papas** y ¼ (½) de taza de agua a la sartén, condimentá con sal y pimienta. Tapá y cociná a fuego medio-bajo hasta que la **berenjena** esté suave y tierna pero aún mantenga su forma y las **papas** estén tiernas, de 8 a 10 minutos. Revolvé todo periódicamente para evitar que se peguen. Si la sartén se seca antes de que se termine de cocinar los vegetales, agregá ¼ de taza de agua y continuá cocinando.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Agregá 1 (2) cucharadita de vinagre al curry; revolvé y sazoná al gusto con sal y pimienta. Agregá las **hojas de cilantro picadas**.

• Serví el **aloo baingan** junto con el **arroz**. ¡A comeeeeeer!