



Curry de Batata Doce con Garbanzos y Maní



Categoría
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Medio



Com quem?
Con la familia



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



Al gusto: Gallo Aceite de Oliva Extra Virgen Reserva

- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de pimiento rojo picado
- 1 guindilla picada
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 1 cucharada de garam masala
- 400ml de leche de coco
- 600g de batata dulce en cubos
- 200g de garbanzos cocidos
- 100g de espinacas
- 50g de maní picado
- Cilantro picado, al gusto
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto

Modo de preparación

1

Sofría en Aceite de Oliva Gallo la cebolla y el ajo junto con la hoja de laurel.

2

Añada el pimiento y la guindilla, y cocine durante 2 minutos.

3

Agregue el curry, el garam masala, mezcle durante 1 minuto.

4

Añada la leche de coco, mezcle y añada las batatas dulces en cubos, cocine a fuego lento durante unos 12 minutos.

5

Agregue los garbanzos, las espinacas, mezcle y deje hervir durante 1 minuto.

6

Sirva con cilantro, maní picado y arroz basmati para acompañar.

Produtos utilizados



Reserva

Aceite de Oliva Virgen Extra

Veja também

 Vegetariano  Médio  Fácil

Couscous de verão com feta e limão

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

 Vegetariano  Médio  Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

 Vegetariano  Médio  Fácil

Tofu picante com alga nori

 Vegetariano  Médio  Fácil

Falafel



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide