

# CURRY DE TOMATES Y GARBANZOS CON SALSA DE YOGUR Y PEPINO

Raciones: 8

Tiempo de preparación: 15 minutos

Para la salsa de yogur:

- 1 yogur griego natural (125-150 g)
- ½ pepino mediano, pelado y rallado (o picado fino)
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Unas hojas de menta fresca o cilantro finamente picadas

Para el curry:

- 300 g de garbanzos cocidos (pueden ser de bote; lavados y escurridos)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 trocito de jengibre fresco, rallado o picado
- 250-300 g de tomates troceados (frescos o en lata)
- 1 cdta de comino molido
- 1 cdta de pimentón dulce o picante
- 1 cdta de cúrcuma en polvo
- 1 cdta de curry en polvo
- 2 cucharadas de AOVE
- Sal y pimienta al gusto
- 1 puñado de tomates cherry
- Albahaca y pistachos para decorar

RECIPES GUIDE

INDIANDCOLD.COM



INDI&COLD



#### ELABORACIÓN:

Pelar el pepino, rallar o cortar en dados muy pequeños y escurrir ligeramente el exceso de líquido.

En un bol, mezclar el yogur con el pepino, el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Añadir menta o cilantro picado y reservar en la nevera para que esté bien frío y tomen sabor los ingredientes.

En una sartén o cazuela, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla picada con una pizca de sal. sofreír hasta que esté transparente (unos 4-5 minutos). Incorporar el ajo y el jengibre. Cocinar 1 minuto más, removiendo para que no se quemen. Agregar las especias (comino, pimienta, pimentón, cúrcuma y el curry) y remover durante 30 segundos para que se tuesten ligeramente y liberen su aroma.

Verter los tomates troceados (y los tomates cherry) en la sartén. Dejar que se cocine todo unos 5 minutos para que la salsa espese un poco. Añadir los garbanzos cocidos, mezclar y bajar el fuego a medio-bajo. Ajustar sal y pimienta.

Cocinar unos 5-10 minutos más, hasta que los sabores se integren bien y la salsa tome consistencia. Si está muy espeso, añadir un chorrito de agua o caldo.