



CURRY DE BERENJENA , TOMATE Y GARBANZO

 50 minutos

 50 minutos

 1 Unidad

INGREDIENTES

- 40 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 100 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Coge un cazo que quepa justo debajo de la vaporera. Llénalo con agua y ponlo a hervir. Reparte la berenjena en la vaporera. Si lo necesitas, usa 2 vaporeras. Ciérrala y cocina la berenjena al vapor durante unos 10 minutos. [No necesitan hacerse por completo, porque también se cocinarán cuando añadamos los tomates]. Calienta el aceite en una olla profunda. Añade la cebolla y sofríela durante unos 5 minutos hasta que empiece a dorarse. Añade el pimiento verde, el jengibre y el ajo y sofríe todo durante unos minutos, hasta que se ablande y empiece a dorarse. Añade los tacos de tomate, remuévelo bien y baja el fuego. Pon la tapa y deja que se cocine durante unos 10 minutos, hasta que se haga todo. Añade la cúrcuma, el comino y el cilantro en polvo. Remuévelo bien y añade la cucharada de tomate. Añade los tacos de berenjenas y los garbanzos escurridos a la mezcla de tomate y mézclalo con cuidado. Cocínalo durante 10-15 minutos a fuego lento y con la tapa puesta. La berenjena debe quedar tan blanda como para deshacerse. Añade sal y pimienta al gusto y sirve el curry, yogur y cilantro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [525 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	323 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	33 %
H. CARBONO	7 g	37 g	14 %
AZÚCARES	4 g	19 g	21 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	63 %
SODIO	26 mg	135 mg	6 %