

*Casa  
Ayurveda*



# Recetas con curry



# Verduras al curry



*Casa  
Ayurveda*



## Ingredientes

- 1 taza de alverjas / chícharos
- 1 taza de zanahorias
- 1 taza de papas
- 1 taza de chauchas/ejotes
- 1 puerro
- 1 cucharadita de ghee
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 pizca de pimienta negra
- sal al gusto
- 1/2 taza de yogur

## Preparación

Lava y pica todas las verduras en trozos pequeños.

Calienta el ghee en una sartén, añade las especias en polvo

Agrega todas las verduras una por una, primero el puerro, luego la papa, seguida de la zanahoria, las arvejas y finalmente las chauchas.

Agrega un poco de agua caliente, la que veas que necesite para que no se pegue. Tapa y deja cocinar a fuego lento unos 20 a 30 minutos, o hasta que las verduras estén bien cocidas.

Retira del fuego y agrega el yogur.

Acompaña con un cereal como puede ser arroz o quinoa.

# Curry con verduras versión 2

*Casa  
Ayurveda*



## Ingredientes

- 1 taza de habas cocidas
- 1/2 taza de tomates maduros
- 1 1/2 taza de papas
- 1 taza de zanahorias
- 1 manojo de espinacas
- 1 o 2 cucharaditas de ghee
- Un curry hecho con semillas de comino, coriandro, hinojo y fenogreco
- 1 pizca de cúrcuma
- Sal al gusto

## Preparación

Lava todos los vegetales y pica de forma pequeña.

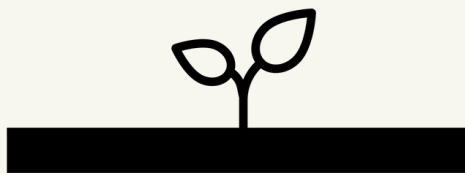
En una sartén profunda coloca una cucharada de ghee y agrega el curry en polvo y el polvo de cúrcuma . Agrega el tomate y cocina durante 3 a 4 minutos.

Añade el resto de los ingredientes y la sal. Mezcla y cocina a fuego bajo entre 20 a 30 minutos con la sartén tapada.

Acompaña las verduras con un cereal como mijo o trigo cebada. Decora el plato con un poco de cilantro picado.

# Curry agridulce

Casa  
Ayurveda



## Ingredientes

- 1 taza de zanahorias
- 1 taza de papa
- 1 taza de arvejas/ chicharos
- Curry hecho con semillas de comino  
cúrcuma, chile verde en polvo.
- 1/4 de taza de agua caliente
- 2 cucharadas de jarabe de arroz
- 1 taza de yogur
- 250 gr de tofu o queso de soja

## Preparación

Lava y pica las verduras en trozos pequeños .

Coloca una sartén al fuego bajo, agrega una cucharada de ghee y el curry con las especias en polvo. Sofríe en la mezcla el tofu y las verduras. Mezcla y agrega la sal. Tapa y deja cocinando a fuego medio. Agrega un poco de agua si lo crees necesario para que no se pegue la preparación.

Una vez que las verduras estén cocidas. Apaga el fuego y agrega el jarabe de arroz y el yogur. Mezcla todo bien y sirve acompañado de chapati.