Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Curry de Patata y Coliflor (Aloo Gobi)



Sirve:

5 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Raj y Kewal Singh
Consultores Saladmaster
Agregar un Comentario

- 1 cabeza mediana de coliflor, troceada
- 1 cebolla mediana, cortada con Cono #4
- 3 dientes de ajo, rallados con Cono #1
- 1 tomate, picado
- 2 patatas medianas, troceadas
- 3 chilis verdes, picados
- ¼ - ½ cucharadita de garam masala, o al gusto (0.5 - 1 g)
- ¼ - ½ cucharadita de cúrcuma en polvo, o al gusto (0.5 - 1 g)
- 1 cucharada de sal, o al gusto (18 g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el ajo y cocina hasta que se dore.
2. Añade la cebolla y los chilis y sigue cocinando hasta que se doren.
3. Añade la sal, el garam masala y la cúrcuma.
4. Añade la coliflor y la patata. Remueve bien para mezclar y tapa.
5. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina durante aproximadamente 15 - 20 minutos.
6. Adorna con cilantro, si lo deseas.

Consejos:

- Sirve caliente sobre pan naan o tu pan plano preferido.
- Puedes aplicar el mismo método para el Curry Chana Negro Y el Curry de Garbanzos.

Información nutricional por ración

Calorías: 124
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 1440mg
Carbohidratos: 28g
Fibra Dietética: 6g
Azúcar: 7g
Proteína: 5g