

# Curry keema con berenjena y tomate

Tiempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **20 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**2.800 kJ / 670 Kcal**

Grasas: **24 g** Proteínas: **32 g**  
Carbohidratos: **78 g**

## INGREDIENTES

2 porciones

### Base del curry

**1** puerro  
**200 g** de carne picada (ternera, cerdo o alternativa vegetal)

**5 g** de ajo

**5 g** de jengibre

**120 g** de berenjena

**2 cucharaditas** de curry en polvo

**1 cucharada** [Kikkoman Preparado para sopa de Fideos Ramen Concentrado - Sabor a Shoyu \(Salsa de Soja\)](#)

**1 cucharada** [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#)

**1 cucharada** de ketchup

**1 cucharada** de aceite de colza

**0,5** de semillas de comino

**cucharadita**

**200 ml** de agua

### Acompañamiento

**400 g** de arroz cocido

### Guarnición

**5 cm** de puerro, únicamente la parte blanca

**1** tomate mediano (aprox. 70 g)

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

**5 g** de ajo - **5 g** de jengibre - **1** puerro - **120 g** de berenjena - **1** tomate mediano (aprox. 70 g)  
Pique muy fino el ajo y el jengibre. Separe 5 cm de la parte blanca del puerro y córtelo en juliana fina a lo largo para la guarnición y el resto en trozos pequeños. Trocee la berenjena en cubos de 1 cm y póngala en remojo en agua salada (500 ml de agua con 1 cucharadita de sal) durante aproximadamente 10 minutos; después, escúrrala bien. Parta el tomate por la mitad horizontalmente.

### Pasos 2

**1 cucharada** de aceite de colza - **0,5 cucharadita** de semillas de comino - **2 cucharaditas** de curry en polvo - **200 g** de carne picada (ternera, cerdo o alternativa vegetal) - **200 ml** de agua  
Caliente el aceite de colza en una sartén a fuego suave. Añada el ajo y el jengibre del paso 1 junto con las semillas de comino y sofría lentamente hasta que desprendan aroma. En un espacio libre de la sartén, marque el tomate con la parte cortada hacia abajo hasta que esté ligeramente dorado. Incorpore el puerro picado y el curry en polvo y saltee brevemente. Dé la vuelta al tomate y, cuando esté ligeramente blando, retírelo de la sartén y resérvelo. Añada la carne picada y cocine hasta que se dore ligeramente. Escorra los dados de berenjena e incorpórelos a la sartén junto con el agua, tape y deje cocer a fuego suave durante 15 minutos.

### Pasos 3

**1 cucharada** [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#) - **1 cucharada** [Kikkoman Preparado](#)

para sopa de Fideos Ramen Concentrado - Sabor a Shoyu (Salsa de Soja) - 1 cucharada de kétchup  
Añada a la sartén la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman, la Base concentrada para sopa de fideos Ramen Kikkoman y el kétchup. Remueva bien hasta que los sabores queden perfectamente integrados.

#### **Pasos 4**

**400 g** de arroz cocido

Sirva el curry sobre el arroz cocido. Termine el plato con el tomate a la plancha y el puerro en juliana bien escurrido del paso 1.