

Curry vegetariano rápido

Tiempo total **30 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1307 kJ / 312 Kcal

Grasas: **15,6 g** Proteínas: **11,0 g**
Carbohidratos: **37,7 g**

INGREDIENTES

4 porciones

60 ml Kikkoman Salsa de Soja ecológica naturalmente fermentada
125 ml leche de coco
4 cucharaditas almidón de maíz
250 g cebolla picada
1 cucharadita jengibre recién rallado
1 diente de ajo grande prensado
2 cucharadas curry en polvo
450 g verduras frescas, cortadas en rodajas
1 bote de garbanzos, escurridos y enjuagados
almendras laminadas

PREPARACIÓN

Pasos 1

Mezclar la Salsa de Soja Orgánica Kikkoman con la leche de coco y el almidón de maíz en 250 ml de agua.

Pasos 2

Calentar el aceite a fuego medio en un wok o una sartén profunda. Añadir la cebolla, el jengibre, el ajo y una pizca de curry en polvo y cocinar removiendo durante un minuto. Añadir las verduras elegidas y dorar removiendo unos 4 minutos (o hasta que estén suficientemente cocinadas). Añadir los garbanzos y la mezcla de Salsa de Soja Orgánica Kikkoman, leche de coco y almidón de maíz, y llevar a ebullición. Dejar cocer aproximadamente 1 minuto sin dejar de remover hasta que los garbanzos se hayan calentado.

Pasos 3

Decorar con almendras laminadas. Servir con arroz y, si gusta, con chutney de mango.