

Curry de frutas y verduras



Tiempo de preparación: 30 min.

Dificultad: Media

Ingredientes (2 personas)

• Ingredientes

- Tomate finamente troceado 400g 80 g
- Ajo 1 diente
- Apio 20 g
- Brócoli 20 g
- Cebolla 40 g
- Col negra 20 g
- Curry c/n.
- Guindilla c/n.
- Jengibre 20 g
- Leche de almendras 300 g
- Mango 30 g
- Pera 30 g
- Perejil c/n.
- Zanahoria 40 g

Para esta receta hemos usado:



Preparación

1. Cortar en trozos las verduras y las frutas previamente lavadas, y cortar finamente el jengibre y la guindilla.
2. Calentar una sartén con aceite de oliva virgen extra y colocar dentro toda la mezcla de verduras y frutas.
3. Añadir sal, pimienta y curry, y dorar durante 5 minutos, luego añadir la leche de almendras y **etomate**.
4. Terminar la cocción a fuego lento durante 10 minutos.