

VERDURAS AL WOK CON LECHE DE COCO



Ingredientes para 5 personas:

- 2 zanahorias
- 150g de setas (primavera)
- 1 calabacín mediano
- 1 berenjena mediana
- 1 pimiento rojo mediano
- Aceite de oliva
- 1 bote de leche de coco
- Curry
- Sal



Materiales:

- Wok o sartén con tapa
- Tabla de corte
- Cuchillo
- Bol grande
- Cuchara o paleta de madera

VERDURAS AL WOK CON LECHE DE COCO



Elaboración:

Lavamos las verduras. Las vamos picando en bastoncitos de un tamaño ni demasiado grande ni demasiado pequeño, el calabacín, la berenjena, la zanahoria y el pimiento. Las setas las pelamos o lavamos y cortamos en láminas.

Ponemos el wok o una sartén honda en el fuego con un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente el aceite vamos echando las verduras, añadimos un poco de sal. Recordad que una de las ventajas del wok es que las verduras se cocinan mucho más rápido por la forma que tiene. Si vais a hacer en sartén honda, sofreímos por 5 minutos y luego añadimos un poco de agua y tapamos.

Los champiñones se cocinan muy rápido por lo que los echaremos después.



VERDURAS AL WOK CON LECHE DE COCO



Cuando estén a nuestro gusto, hay personas que las prefieren más crujientes y otras más blanditas, añadimos la leche de coco y un toque de curry. Dejamos cocinar por 10 minutos. Rectificamos de sal y ya tenemos nuestras verduras con leche de coco. Este sería la última receta del plato combinado hindú, que acompaña al arroz basmati y al dahl.

Buen provecho.