

## Garbanzos al curry y col con coco

.....

**Grado de dificultad:**

Complejo

**Tiempo de elaboración:**

3 horas

**Utensilios a utilizar:**

- Olla grande
- Tabla para cortar vegetales
- Cuchillo grande
- Sartén
- Rallador
- Cuchara de madera
- Recipiente

**Ingredientes y características de los mismos: (Preparación 1)**

- 200 gr de garbanzos lavados
- 850 cc. de agua
- 4 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharadita de semillas de comino entera
- 1/2 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 y 1/2 cucharadita de mango seco en polvo o mango crudo pelado y procesado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de hojas de cilantro picadas

**Ingredientes y características de los mismos: (Preparación 2)**

- 2 cucharadas de ghee (o aceite de girasol)
  - 2 hojas de laurel
- .....

## Garbanzos al curry y col con coco

.....

- $\frac{3}{4}$  de semillas de comino enteras
- $\frac{1}{2}$  pimiento verde
- 700 gr. De col o repollo blanco
- $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal
- $\frac{1}{3}$  de cucharadita de azúcar
- 3 cucharadas de coco rallado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino molido
- 2 vainas de cardamomo

### Preparación 1:

- Dejar los garbanzos en remojo la noche anterior
- Poner a cocinar los garbanzos durante 1 hora con la cacerola tapada hasta que estén tiernos.
- Escurrirlos.
- Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
- Añadir el ajo y las semillas de comino o kummel. Dejar crepitar durante unos segundos.
- Agregar los garbanzos escurridos, la cúrcuma, la guindilla en polvo, el cilantro, el comino, el mango y la sal
- Saltear estos ingredientes de 2 a 3 minutos
- Cubrir los ingredientes con 230 cc. De líquido de cocción del garbanzo y dejar cocinar por 20 minutos removiendo periódicamente

### Preparación 2:

- Calentar el ghee en una olla grande a fuego medio y agregar las hojas de laurel y las semillas de comino. Dejar crepitar unos segundos. Agregar el repollo, la sal y el azúcar y mezclar todo bien.
- Tapar la olla, bajar el fuego y dejar cocinar por 15 minutos.
- Incorporar el coco, el comino molido y el cardamomo
- Remover de 10 a 15 minutos, hasta que se evapore todo el líquido.

### Armado del plato y presentación:

En un plato poner en la mitad los garbanzos y en la otra mitad el col con coco.

Antes de servir rocíe la superficie con el jugo de limón y decore con el cilantro y las guindillas o pimientos verdes.

.....