

## CURRY DE GUISANTES, HABAS Y ESPINACAS

### Ingredientes (para 4 personas):

- 250 gr habas
- 250 gr guisantes
- 250 gr judías verdes
- 40 gr espinacas
- 10 gr pasta de curry verde o en polvo disuelto en agua.
- 30 gr aceite de oliva virgen extra
- 5 gr cúrcuma fresca rallada (o 1 pizca de cúrcuma en polvo).
- 400 gr leche de coco
- 1 pizca de comino molido
- 200 gr agua mineral
- Sal



### Preparación:

- 1º. En una olla con el aceite de oliva virgen extra comenzaremos a rehogar las verduras todas a la vez sin que cojan mucho color.
- 2º. Le añadiremos una pizca de sal, el comino y la cúrcuma. Seguiremos rehogando todo bien y añadiremos la pasta de curry verde y dejaremos que se mezcle bien con todos los ingredientes.
- 3º. Añadiremos el agua y dejaremos cocer hasta que reduzca a la mitad y añadir la leche de coco y dejar cocer hasta que reduzca de nuevo a la mitad.
- 4º. Rectificaremos de nuevo de sal y fuera del fuego añadiremos las espinacas y mezclaremos bien para que solo se atemperen. Listo para servir.

**Recomendación:** Proponemos servirlo con arroz hervido y un poco de verde de cebolleta para refrescar.

**Ingredientes de Curry verde (receta base):** 6 dientes de ajo pelados, 4 Cs. de coco en polvo, 2 Cp. de hierba limón molida, 2 1/2 Cp. de pimienta de cayena (más o menos según tolerancia al picante), 2 cm de jengibre pelado, 2 Cp. de albahaca, 1 buen ramillete de cilantro, 1 Cp. de cominos molido, 1y 1/2 Cp. de semilla de cilantro molida, 1 7 1/2 Cs. de azúcar, 2 hojas de kaffir, 1 lima (su zumo), 1 cebolla pequeña pelada, 3 Cs. de aceite de cacahuete o de aceite de coco (o girasol)

**¡Fácil, oriental y de temporada!**