



CREMA DE ESPINACAS CON LECHE DE COCO Y GARBANZOS AL CURRY

Ingredientes

- 500 gr de espinacas frescas
- 200 ml de leche de coco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 g de garbanzos cocidos (escurridos)
- 3 cucharaditas de curry en polvo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida

Preparación

1º. Precalentar el horno en modo grill. Escurrir los garbanzos, enjuagarlos y secarlos con un paño limpio. Verter los garbanzos sobre una fuente de horno, rociar 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de curry en polvo y una pizca de sal. Mezclar y hornear durante unos 10 minutos.

2º. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Lavar las hojas de espinacas.

3º. En una olla, saltear la cebolla y los dientes de ajo con una cucharadita de curry en polvo durante 3 minutos. A continuación, añadir las espinacas. Verter 750 ml de agua (es importante no cubrir las por completo, ya que las espinacas sueltan mucha agua durante la cocción). Sazonar con sal, pimienta y 1 cucharadita de curry en polvo. Llevar a ebullición y dejar cocer tapado a fuego lento durante unos 10 minutos.

4º. Retirar parte del agua de cocción y guardarla. Con una batidora de mano, triturar las espinacas hasta conseguir una crema y añadir la leche de coco. Corregir de sal y añadir un poco más de agua de cocción, si fuera necesario.

[FUENTE:WWW.YUKA.IO/](http://WWW.YUKA.IO/)