



Ingredientes

Garbanzos, secos	400 g	Cebolla, picada	30 g
Bicarbonato	4 g	Ajo, picado	20 g
Jengibre, picado	15 g	Chile en polvo	5 g
Chile verde, picado	90 g	Curry en polvo	5 g
Cardamomo	2 unidades	Cilantro en polvo	15 g
Clavo	3 unidades	Cúrcuma en polvo	15 g
Pimienta negra	5 unidades	Puré de tomate	600 g
Canela	3 g	Pulpa de tamarindo	55 g
Sal de mesa	5 g	Agua	300 ml
Aceite para cocinar	60 ml	Hojas de cilantro	5 g
Semillas de comino	5 g		
Hoja de laurel	1 unidad		

Curry de garbanzos

India | Intermedio | 8-10 horas | 5/6 raciones | Plato principal



Herramientas y equipos

- ~ Olla o cazuela de acero inoxidable
- ~ Sartén de acero inoxidable
- ~ Cuchara de madera u otra herramienta para agitar



Pasos

- 1 Remojar garbanzos entre ocho y diez horas en agua con bicarbonato.
- 2 Aclarar con agua y hervir con jengibre, chiles verdes, cardamomo, clavo, pimienta negra, canela y sal.
- 3 Sacar del fuego cuando la textura es suave.
- 4 Calentar aceite en una sartén hasta 120-140°C (no exceder los 180°C).
- 5 Saltear semillas de comino, hoja de laurel y cebolla hasta dorar.
- 6 Añadir especias y puré de tomate.
- 7 Hervir a fuego lento durante cinco minutos.
- 8 Añadir garbanzos, pulpa de tamarindo, y agua.
- 9 Cocinar hasta que los ingredientes estén bien mezclados y la viscosidad sea espesa.
- 10 Decorar con hojas de cilantro un minuto antes de retirar del fuego.
- 11 Servir.