

Curry de frutas y verduras

Tempo di preparazione: 30 min

Dificultad: Medio

Ingredientes

- Ajo: 1 diente
- Apio: 20 g
- Brócoli: 20 g
- Cebolla: 40 g
- Col negra: 20 g
- Curry: c/n.
- Guindilla: c/n.
- Jengibre: 20 g
- Leche de almendras: 300 g
- Mango: 30 g
- Pera: 30 g
- Perejil: c/n.
- Zanahoria: 40 g



Preparación

1. Cortar en trozos las verduras y las frutas previamente lavadas, y cortar finamente el jengibre y la guindilla.
2. Calentar una sartén con aceite de oliva virgen extra y colocar dentro toda la mezcla de verduras y frutas.
3. Añadir sal, pimienta y curry, y dorar durante 5 minutos, luego añadir la leche de almendras y el **tomate**.
4. Terminar la cocción a fuego lento durante 10 minutos.

For this recipe we used:

None 80 g

