

# CURRY DE COLIFLOR Y CALABAZA

## Ingredientes:

- 2 cebollas
- 400-500 gr calabaza
- 1 coliflor pequeña
- 1 guindilla o chile fesco (opcional)
- 4 dientes de ajo
- medio bote (de 285 gr) de pasta de curry roja
- 1 lata de 400 gr de garbanzos cocidos
- 100 gr de espinacas frescas
- un ramillete de cilantro fresco
- yogur natural para servir

## Preparación:

1. Pelar, cortar las cebollas en daditos y pocharlas en una cazuela con un poco de agua y aceite de oliva.

2. Cortar la calabaza en trozos de aproximadamente 1 cm de grosor e incorporarlas a la cazuela con la cebolla. Cortamos también la coliflor en trozos más pequeños y los añadimos a la cazuela. Si queremos darle al curry un toque más picante, éste es el momento de añadir la guindilla cortada en finas láminas.

3. A continuación, añadimos los dientes de ajo triturados, el cilantro cortado bien finito (reservamos unas ramas para el final), la pasta de curry y los garbanzos con todo su jugo. Añadimos al guiso un poco de agua caliente, salpimentamos a nuestro gusto, revolvemos bien todo y lo dejamos cocer con la tapa puesta a fuego bastante alto, revolviendo de vez en cuando. En caso de necesidad, echar un chorro de agua, revolver bien y volver a tapar.

4. Cuando las verduras ya casi estén en su punto, añadimos un poco más de agua (depende de la consistencia que le queramos dar al guiso), las espinacas, revolvemos bien y dejamos cocer unos instantes más. Con un cucharón, podemos aplastar un poco algunos trozos de verduras, para crear diferentes texturas. Correguir la sal y la pimienta en caso de necesitarlo. Retirar del fuego y añadir el resto del cilantro que habíamos reservado.

5. En un cuenco, mezclamos el yogur natural con un chorro de aceite de oliva. Servir el curry con un poco de yogur por encima y acompañar con arroz blanco (tipo basmati) y pan naan.