

Cebollas al Curry

Esta receta es económica y fácil de hacer, si quieres una comida completa acompañar con arroz integral y una ensalada o, si tiene que ser más ligera (porque has de reducir tu consumo de hidratos) simplemente acompañar con el falso arroz (de coliflor) o unas rodajas de berenjena plancha, para poder disfrutar de la salsa.

INGREDIENTES:

- 6 Cebollas
- 6 Tomates maduros tipo "pera"
- 6 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas de pulpa tamarindo (o 6 tamarindos + 4 cucharas agua)
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 2 Cucharaditas curry e polvo
- 1 Cucharadita chili seco molido (o pimentón dulce) al gusto
- 1 Cucharada tomate concentrado
- 2 Cucharadas leche de coco o yogur natural cremoso
- 2 Cucharadas cilantro fresco picado (opcional)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Si utilizas tamarino fresco: retirar la cáscara y hebras, poner a remojo con el agua caliente 10 minutos, retirar los huesecitos y pasar por un tamiz fino. Reservar.
3. Pelar las cebollas y partir por la mitad a lo largo (así se mantienen las capas de la cebolla unidas y no se desmontan).
4. Calentar el aceite en una olla o sartén que se pueda meter al horno y poner las cebollas con la parte del corte abajo, cocinar 3-5 minutos (sin dar la vuelta) hasta que estén doradas
5. Meter al horno a 180°C, 20 minutos. Y mientras hacer la salsa.
6. Hacer la salsa: Pelar los ajos y machacar en el mortero, agregar los tomates pelados y troceados pequeños y seguir machacando, adicionar la pulpa de tamarindo, tomate concentrado, curry y chili. Remover todo para homogenizar.
7. Dar la vuelta a las cebollas y poner la salsa en los huecos, hornear 25 minutos más.
8. Servir con un poco de leche de coco o yogur (para que la salsa quede más cremosa y baje la intensidad del picante) y espolvorear con el cilantro picado.