RÍOS

Curry de calabaza con cúrcuma, leche de coco y coliflor servido con salsa de cilantro picante y chutney de tamarindo

Francis Guzmán

VIANDA RESTAURANT

Lucía Merino

LUCIA PATISSERIE

Curry de calabaza con cúrcuma, leche de coco y coliflor servido con salsa de cilantro picante y chutney de tamarindo

UTENSILIOS

- Olla de fondo grueso (preferiblemente de acero inoxidable o hierro fundido)
- Cuchara de madera
- Batidora
- Colador de malla fina
- Cuchara de madera

RINDE

Aproximadamente 4 personas

TIEMPO

1.5 hora de preparación +
20 minutos de cocción y montaje de ingredientes

POSIBLES SUSTITUCIONES DE INGREDIENTES

El calabacín es un buen sustituto para la calabaza.

A esta receta le puedes añadir cualquier proteína como cerdo, cordero o camarones.

Receta es libre de gluten y libre de lactosa

Curry de calabaza:

INGREDIENTES

- 2 onzas de pasta de curry – incluida en caja *(no es necesario comprar esta ingrediente)
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en dados pequeños
- 4 onzas de puré de calabaza y zanahoria *(receta a continuación)
- 16-24 onzas de caldo de verduras *(receta a continuación)
- 12 onzas de calabaza cortada en cubos
- 8 onzas de floretes de coliflor
- 8 onzas de leche de coco
- 1 cucharada de salsa de cilantro *(receta a continuación)
- 1 cucharada de chutney de tamarindo y dátiles *(receta a continuación)
- 4 tazas de arroz blanco

GUARNICIÓN

- Albahaca tailandesa, cilantro, menta
- Cacahuetes triturados
- Yogur ara el curry de calabaza (opcional pero muy recomendable)

PREPARACIÓN ANTES DEL EVENTO

- Medir y cortar todos los ingredientes antes del evento.

PROCEDIMIENTO

Paso 1
Calentar el aceite vegetal en una sartén a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté caliente, añadir el ajo y la cebolla y saltear durante un minuto.

Paso 2
Añadir la pasta de curry y cocinar durante unos 5 minutos a fuego medio.

Paso 3
Añadir el caldo de verduras y el puré de calabaza, llevar el curry a fuego lento y cocinar durante unos 5 minutos.

Paso 4
Añadir la leche de coco, cocinar durante unos 2 minutos a fuego lento.

Paso 5
Añadir la calabaza y la coliflor. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas, unos 6-8 minutos. No hiervas las verduras, debes cocinarlas suavemente a fuego lento. Sabrás cuando están hechas cuando las pruebes.

Paso 6
Mientras se cocinan la calabaza y la coliflor prepara el arroz blanco.

Paso 7
Sirve el curry en un bol grande y rocía la salsa de cilantro y el chutney de tamarindo al gusto. Adorna con las hierbas, la lima, los cacahuetes triturados y el yogur.

Puré de calabaza y zanahoria:

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de canola
- 2 tazas de zanahoria cortada en rodajas finas
- 1 taza de calabaza cortada en dados pequeños
- 1 taza de cebolla cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 cucharadita de curry en polvo de Madrás
- 1 cucharada de semillas de cilantro
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1 taza de jugo de zanahoria (se puede sustituir por agua)

PREPARACIÓN ANTES DEL EVENTO

- Medir y cortar todos los ingredientes antes del evento.
- Esta receta se puede hacer con un día de antelación.

PROCEDIMIENTO

Paso 1
En una cacerola grande, calentar el aceite de canola a fuego medio-alto. Añadir el jengibre, el ajo y la cebolla y cocinar durante unos 3-4 minutos o hasta que estén fragantes.

Paso 2
Bajar el fuego a medio-bajo. Añadir las especias, la calabaza y las zanahorias. Remover con frecuencia hasta que las verduras estén tiernas.

*Si ves que la sartén se seca demasiado añade un poco de agua para evitar que se dore el fondo de la sartén.

Paso 3
Añadir el jugo de zanahoria. Cocinar hasta que las verduras estén algo secas y se deshagan. Poner las verduras en una batidora y hacerlas puré (añadir más jugo de zanahoria, o agua, si es necesario para que la batidora funcione).

Caldo de verduras:

INGREDIENTES

- 2 cebollas, cortadas en dados grandes
- 2 tallos de celery, dados grandes
- 1 hinojo en dados grandes
- 1 zanahoria en dados grandes
- Ajo
- Hoja de laurel
- 32 onzas de agua

PREPARACIÓN ANTES DEL EVENTO

- Medir y cortar todos los ingredientes antes del evento.
- Esta receta se puede hacer hasta con dos días de antelación.

PROCEDIMIENTO

Paso 1
Poner todos los ingredientes en una olla y cubrir con agua. Cocer a fuego lento durante unos 30 minutos.

Paso 2
Colar y enfriar.

Chutney de tamarindo y dátiles:

INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles sin hueso
- ½ taza de tamarindo sin semillas
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- Sal, al gusto

PREPARACIÓN ANTES DEL EVENTO

- Medir y cortar todos los ingredientes antes del evento.
- Esta receta se puede hacer hasta con tres días de antelación.

PROCEDIMIENTO

Paso 1
Tostar las especias en una olla pequeña hasta que estén fragantes.

Paso 2
Añadir los dátiles, el tamarindo, el agua, la sal y el azúcar y cocer a fuego lento hasta que los dátiles estén tiernos, unos 10 minutos. (Añadir agua si se nota que la mezcla está demasiado seca y se chamusca en el fondo).

Paso 3
Bata hasta que esté suave y cuele.

Salsa de cilantro:

INGREDIENTES

- ½ manojo de cilantro
- 1 chile serrano pequeño o medio chile jalapeño
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 cucharada de azúcar
- Sal

PREPARACIÓN ANTES DEL EVENTO

- Medir y cortar todos los ingredientes antes del evento.
- Esta receta se puede hacer hasta con dos días de antelación.

PROCEDIMIENTO

Paso 1
Coloca el cilantro, el chile, el jugo de lima y el azúcar en una licuadora y haz un puré hasta que esté suave.

Paso 2
Añade una cucharada de agua más o menos si es necesario para que mezcle bien. Sazona con sal y añade más jugo de lima si es necesario.

Nota: Dado que la receta requiere tan poco líquido, lo mejor es licuar la salsa en un procesador de alimentos. Si no tienes un procesador de alimentos, simplemente pica el cilantro y los chiles muy finos y mézclalos con la lima y el azúcar hasta que se disuelva.

AGRICULTORES / FINCAS

Frutos del Guacabo

Josco Bravo

COMITÉ SOLIDARIO

Andrew Darell

Carmen Báez

Carlos M. Meléndez y María C. Umpierre

Diana Pérez y Blas Fonalledas

Dres. Liliana M. Arabia y Félix V. Matos Rodríguez.

Herb Allen y Mónica de la Torre

Jose Rafael y Marechy Fernández

Lisette Núñez y William Berry

Luis A. Ferré Rangel, Dra. Sarah E. Bird e Isabel Ferré Sadurní

M Salomé Galib y Duane McLaughlin

Margie Rullán y Lemuel de Jesús

Senador Mack Mattingly y Sra.

COLABORACIÓN ESPECIAL

Brands of Puerto Rico

El Almacén del Vino

The Herrans Group

V. Suárez & Company

ALIADOS SOLIDARIOS

Aliado del Bosque
Oriental

Aliados de la Costa
Avory & Co
Fulcro Insurance
Interlink

Aliados del Río
INFIVA
Plaza Provision
PR Farm Credit

Aliados del Mangle
Dulce Caña
Evertec
Motorambar
Semillero Partners
Universal Insurance

Aliados del Bosque Seco
Amgen Manufacturing Limited
Plaza Food Systems
Walmart

Colaborador del Coctel de Aniversario
Destilería Serrallés

¿PREGUNTAS? COMUNÍCATE CON NOSOTROS.

Diana Betancourt
Reservaciones Individuos

787.636.3037

Awilda Muñiz Ruiz
Auspiciadores Corporativos

787.354.2560

desarrollo@oln.org