

CURRY DE BERENJENAS THAI

RACIONES: 4 PREPARACIÓN: 40 MIN



BENEFICIOS

un plato saludable inspirado de la cocina tailandesa, que os despertará un universo de sabores en cada bocado.



COMO COMER

Un plato especial para una cena con amigos.



INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 1 cebolla picada
- 2 guindillas rojas frescas
- 3 chdas salsa soja Tailandesa
- 4 chdas cilantro fresco
- Edulcorante líquido (opcional)
- 100 g judías verdes
- 100 g habas tiernas
- 2 cucharadas de AOVE
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chda pasta de curry rojo
- 3 hojas de lima kafir
- 350 ml caldo de verduras



INDICACIONES

Trocea las berenjenas y sálalas para que suelten el amargor. Deja unos 20 minutos, y luego aclara para quitar el exceso de sal.

- Hierve las judías y las habas.
- Quita las pepitas a las guindillas y pícalas. Pica también las cebollas y el ajo. Pon un poco de caldo en un wok o sartén grande y saltéalos juntos durante unos 5 minutos.
- Añade la pasta de curry y saltea unos minutos más.
- Pon un poco más de caldo, añade las berenjenas (y un chorrito de edulcorante si lo usas) y rehoga unos minutos hasta que empiecen a ablandarse.
- Añade las judías y las habas y rehoga unos minutos.
- Vierte el resto del caldo, la salsa de soja y las hojas de lima, y deja hervir lentamente.
- Añade el cilantro y sirve caliente.