



CURRY DE GARBANZOS Y ARROZ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 130 g de arroz grano largo
- 1500 ml de agua
- 5 g de pasta de curry suave
- 300 g de cebollas picadas
- 240 g de garbanzos
- 300 ml de caldo de pollo
- 2 g de chutney de mango
- 15 g de cilantro fresco

LA PREPARACIÓN

- Vierte el arroz en un recipiente grande para microondas junto con el agua hirviendo; calienta sin tapar a máxima temperatura unos 25 minutos o hasta que quede tierno. Escurre.
- Mezcla la pasta de curry , la cebolla y el ajo en un recipiente grande para microondas; calienta tapado a máxima temperatura durante 5 minutos, removiendo una vez durante la cocción. Agrega los garbanzos y el caldo; calienta tapado a temperatura máxima 10 minutos.
- Agrega el chutney, y el arroz; remueve y calienta sin tapar a temperatura máxima durante 5 minutos. Espolvorea con cilantro.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 57.5 g	Grasas 4 g
Kcal 352	Proteínas 15.8 g