



CURRY DE CALABAZA Y PATATA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de calabaza
- 240 g de patata
- 120 g de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 10 g de mantequilla
- 1 unidad de guindilla
- 1 rama de canela
- 5 g de azúcar

LA PREPARACIÓN

- Pela y corta en dados gruesos la calabaza y las patatas. Saltea en la mantequilla las patatas, la cebolla picada fina y los ajos. Cuando la cebolla empieza a estar transparente, sin que llegue a dorarse, añade la calabaza pelada y en trozos, las vainas de cardamomo, aplastadas con el dorso del cuchillo, la rama de canela, los clavos, la cúrcuma, la guindilla picada, el azúcar y una pizca de sal.
- Remueve un poco y añade un vaso de agua, lo justo para cubrir hasta la mitad los ingredientes. Tapa bien y deja cocer a fuego lento unos 20 minutos, o hasta que la patata esté tierna, pero no demasiado ya que se desharían.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.8 g	Grasas 2.4 g
Kcal 98.6	Proteínas 2.7 g