

### Hoy cocinamos en casa: CURRY DE GAMBAS CON LECHE DE COCO

Volvemos a Asia, esta vez a la India, para presentar un nuevo menú al que daremos comienzo con esta receta de curry de gambas con leche de coco. Y es que el curry y la leche de coco son dos ingredientes muy presentes en la gastronomía india, y ambos aportan un especial aroma y sabor a los platos. Se trata esta de una receta apta para vegetarianxs que destaca por sus intensos y originales sabores, que seguro no os dejarán indiferentes.

Entre las propiedades nutricionales de este plato, destacan los beneficios que aportan las gambas, ricas en omega3, contenedoras de vitaminas del complejo B, además de la E y D, entre otros. Por su parte, el coco es una fruta rica en hierro y potasio, calcio, fósforo y magnesio, rica en fibra, ayuda a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre, y contiene vitamina E que es antioxidante.

#### INGREDIENTES PARA CURRY DE GAMBAS CON LECHE DE COCO (4 PERSONAS)

- 600 gr. de gambas
  - 1 lima
  - 1/2 cucharadita de cardamomo
  - 3 dientes de ajo
  - 1 trocito de jengibre
- En su defecto, podéis usar 1/2 cucharadita de jengibre polvo.
- 1 guindilla
  - 2 cebollas medianas
  - 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva
  - 2 hojas de laurel
  - 15 cl. de leche de coco
  - Una pizca de cúrcuma
  - Sal y pimienta

#### PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE CURRY DE GAMBAS CON LECHE DE COCO:

1. Saltear en un sartén, con mantequilla o aceite de oliva, la cebolla cortada en aros, hasta que esté dorada.
2. Machacar los ajos junto con el jengibre (tanto si es fresco como si es en polvo). Cocinar durante 30 segundos.
3. Añadir la cúrcuma, las hojas de laurel, la guindilla y el cardamomo.
4. Añadir el zumo de la lima y remover.
5. Después echar la leche de coco y salpimentar al gusto.
6. Finalmente, pelar las gambas, echarlas a la sartén, y remover bien para que se mezclen todos los ingredientes. Cocinar a fuego lento durante 4 o 5 minutos.