



# Curri de garbanzos con boniato, mango y leche de coco

Vegano  
Sin Gluten

## Ingredientes 2-4 personas

150 g de cebolla  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal  
150 g de Boniato  
150 g de Tomate triturado  
200 g de Caldo de verduras  
400 g de Leche de coco en lata  
1 Cucharadita de pasta de curri  
Rojo o curri en polvo  
300 g de Garbanzos cocidos  
Pimienta  
Mango al gusto  
Cilantro fresco

## Ingredientes 6-10 personas

225g Cebolla  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal  
225g de Boniato  
225g de Tomate triturado  
300ml de Caldo de verduras  
600ml de Leche de coco  
1 Cucharadita y media de Pasta de curri rojo o Curri en polvo  
450g F32de Garbanzos cocidos  
Pimienta  
Mango al gusto  
Cilantro fresco

## Ingredientes 12-16 personas

300g de Cebolla  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal  
300g de Boniato  
300g de Tomate triturado  
400ml de Caldo de verduras  
800ml de Leche de coco  
2 Cucharaditas de Pasta de curri rojo o Curri en polvo  
600g de Garbanzos cocidos  
Pimienta  
Mango al gusto  
Cilantro fresco

## Preparación

En una cazuela, rehogamos la cebolla picada con aceite y sal hasta que empiece a coger algo de color. Pelamos y cortamos el boniato en dados no muy grandes y lo añadimos a la cebolla. Cocinamos un par de minutos para rehogar todo junto e incorporamos el tomate triturado. Dejamos que el tomate reduzca su jugo y añadimos el caldo, la leche de coco y el curri. Cocemos a fuego medio destapado durante 15 minutos o el tiempo que sea necesario para que el boniato esté blandito y la salsa algo más reducida. Agregamos los garbanzos cocidos, mezclamos y cocinamos 5 minutos más para que se mezclen los sabores. Probamos y rectificamos de sal, pimienta y curri. Servimos con dados de mango y cilantro fresco picado por encima.

## Notas

Me gusta reservar una cucharada de la crema de coco que se queda en la superficie de la lata de leche cuando la abres porque la añado por encima del plato al servir. Le da sabor y color.