

# Garbanzos con curry

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 20'
- 55'
- 4
- 
- 
- 
- 

## Comentario nutricional

El curry es un condimento con diversas propiedades beneficiosas para el organismo y que contiene cúrcuma además otras hierbas y especias.

## Modo express

1. Ponga los garbanzos en remojo cubiertos con agua durante 8 horas. Pele las cebollas; deje entera una y pique la otra muy fina. A continuación, pique el ajo, pele y pique los tomates en dados y pele la zanahoria.
2. Prepare un mojo con 3 cucharadas de aceite, el zumo de limón y todas las especias; reserve.
3. Escorra los garbanzos y póngalos en la cubeta Chef PlusInduction junto con la cebolla entera y la zanahoria.
4. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 35 minutos. Cuando acabe, retire el contenido de la cubeta.
5. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos y vierta en la cubeta 3 cucharadas de aceite y el mojo con las especias. Sofría la cebolla y el ajo picados durante 5 minutos. A continuación incorpore los garbanzos y añada el agua justo hasta cubrir. Cuando empiece a hervir, incorpore los daditos de tomate y deje acabar el programa.

**\*Nota para antiguos modelos de Chef Plus Induction:** todos los ingredientes se mantienen igual excepto:

- 10 medidas de agua.