



CURRY VEGETARIANO CON HABAS

Ingredientes

Para dos personas

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla blanca grande
100 gr de lentejas secas
2 dientes de ajo
3 cucharadas de curry en polvo
1 cucharadita de comino molido
Un pellizco de cayena
1 lata de tomates triturados
1 lata de garbanzos
1 lata de habas rojas
Sal y pimienta

Pasos

- 1.** Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio y cocine la cebolla hasta que esté tierna. Mezcle las lentejas y el ajo y sazone con curry en polvo, comino y cayena. Cocinar y remover durante dos minutos.
- 2.** Añadir los tomates, los garbanzos, los frijoles y las pasas. Sazonar con sal y pimienta. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento por lo menos una hora, revolviendo ocasionalmente.