

# Gastronomix

vuelta y vuelta



## Ingredientes

4 Pax

Arroz integral	400 gr
Alubias cocidas	400 gr
Garbanzos	170 gr
Leche de coco	800 gr
Aceite de coco	60 gr
Cebolla roja	150 ml
Jengibre fresco	30 gr
Banana	2 ud
Ajo	2 dientes
Guindilla	1 ud
Pimienta de Jamaica	3 ud
Calabaza	1 kg
Patata	100 gr
Berenjena	1 ud
Calabacín	1 ud
Pimiento rojo	1 ud
Caldo de verdura	700 ml
Tomate concentrado	2 cda
Zumo de lima	1 ud
Anacardos	80 gr
Mango	100 gr
Pimienta, cilantro, espinacas, tomillo y sal	

## Estofado de coco, arroz y alubias con banana frita

**Para el estofado:** Calentamos el aceite de coco a fuego lento, incorporar la cebolla cortada en paisana, el jengibre fresco cortado en tiras finas, el ajo picado y la guindilla entera. Rehogar todo 2 minutos hasta que esté todo blando.

Añadimos las bolas de pimienta de Jamaica machacadas o trituradas, la sal y la pimienta, se prueba y se rectifica, dejándolo cocer durante 2 minutos más aproximadamente. Se incorpora la calabaza cortada en dados al igual que las patatas, los calabacines, la berenjena y el pimiento rojo cortado en tiras, se rehoga todo durante 4 o 5 min.

Se añade la leche de coco, el caldo de verduras, el tomate concentrado y zumo de lima. Tapamos y dejamos cocer durante 10-15 min.

**Para el arroz y las judías:** Mientras se hace el estofado, ponemos las alubias en una cacerola con la leche de coco y el caldo de verduras. Condimentamos con el tomillo, la sal y la pimienta. Se cuece el arroz 2 minutos a fuego fuerte y después, a fuego bajo, cocemos 15 min. Mientras tanto observamos el estofado. Cuando todas las verduras estén cocidas, se les añade, los garbanzos, el mango en dados, los anacardos tostados y las hojas de espinacas baby. Cuecen unos minutos.

**Para la banana frita:** Cortar la banana en rodajas de unos 2 cm y aplastar. Calentamos aceite de coco y freímos las rodajas de banana.

**Terminación del plato:** Se coloca en un plato el arroz, los patacones de plátano frito y al lado el estofado, se espolvorea todo con hojas de cilantro picadas gruesamente y rodajas de lima.

+ info en [www.proyectogastronomix.org](http://www.proyectogastronomix.org)



proyectogastronomix



gastronomix\_es

Organiza

Ebrofundación



Colabora

LUSH Orlando

befresh

aseacam

ponlo!

Proveedores oficiales de producto

