



Curry de repollo con Camarones (res o pollo)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 20 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 8 personas

Esta receta es maravillosa, camaleónica, por su sabor y sobre todo por su versatilidad ya que pueden escoger la proteína que más les guste. La verdad solo la he probado con res, pollo y camarón. No estoy segura de como funcione con puerco.

Además pueden usar las verduras que deseen, yo por aquí les dejo la receta base, que es con carne de res ya que con pollo se sigue el mismo procedimiento (usando pechuga cortada en cubitos) y al final les explico la variación con camarón, que cambia un poco en el procedimiento.

Un día que mi hijo estaba «desocupadito» en la casa lo jalé a la cocina, la verdad es que le gusta y le gusta comer bien. Gonzalo es un degustador nato, tiene un paladar aventurero y eso me encanta. Se puso a buscar en internet y encontró varias recetas orientales (o al menos eso dijo) y se acomodó a los ingredientes que teníamos en casa. Quedó delicioso desde la primera vez.

Es una receta muy sencilla y de sabor complejo por la especia que se usa. Necesitan usar un buen curry, en un condimento de calidad está la diferencia en muchas recetas, no escatimen en eso.

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de carne de res molida (o pechugas de pollo cortadas en cuadros pequeños).
- 1 Cebolla mediana cortada en cuadros pequeños.
- 1 Cucharada de curry.
- 3 Tazas de repollo cortado en tiras muy delgadas (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de repollo grande).
- 1 Zanahoria mediana cortada en cuadros pequeños (opcional).
- 3 Tazas de caldo de pollo (puede ser agua).
- 170 g. Tallarines secos de huevo (egg noodles) de tamaño mediano.
- Sal kosher al gusto.

Procedimiento:

Se pone la carne en un sartén extendido pero con suficiente profundidad y se le agrega 1 taza de agua para ayudar al cocimiento (esto evita que se desgrase y ayuda a desbaratarla bien).

Cuando cambia de color de la carne, se agrega la cebolla para que se vaya cociendo y se haga transparente. Una vez que se consume el líquido, se condimenta con el curry y sal al gusto.

Permitir por un momento que el curry suelte su fragancia y agregar la zanahoria y el repollo. Revolver en el sartén por unos 2 minutos para que empiecen a suavizarse.

Agregar los tallarines y el caldo de pollo. Dejar que suelte el hervor, moviendo constantemente y sin tapar, hasta que estén cocidos los tallarines. No se tapa para permitir que el caldo evapore y el guiso



Curry de repollo con Camarones (res o pollo)

quede lo más seco posible.

Rectificar sazón (sal y curry) al gusto y servir caliente.

VARIACIÓN CON CAMARÓN:

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de camarones grandes limpios (sin cáscara y desvenados).
- 1 Cebolla mediana cortada en cuadros pequeños.
- 1 Cucharada de curry.
- 3 Tazas de repollo cortado en tiras muy delgadas (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de repollo grande).
- 1 Pimiento morrón rojo cortado en cuadros pequeños.
- 1 Pimiento morrón naranja cortado en cuadros pequeños.
- Hojuelas de chile de árbol seco.
- Paprika
- 3 Tazas de caldo de pollo (puede ser agua).
- 170 g. Tallarines secos de huevo (egg noodles) de tamaño mediano.
- Sal kosher al gusto.

Procedimiento:

Lo único que varía es que los camarones se tienen que cocer aparte, para cuidar que no se vayan a recocer y queden duros.

En un sartén con un poco de aceite se ponen a sofreír los camarones, con sal, paprika y hojuelas de chile seco al gusto. Cuando están listos (solo al cambiar de color, no hay que dejarlos de más), se sacan de la lumbre y se reservan.

El procedimiento del curry sigue igual, solo que en lugar de agregar la zanahoria, se usan los pimientos rojo y naranja. Cuando todo está listo, se agregan los camarones justo antes de servir. O bien puede ser en cada plato al gusto.

¡BUEN PROVECHO!