

Calabaza de invierno y papa al curry

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Pruebe algunos sabores diferentes en este delicioso plato de calabaza de invierno.



jsyfruitveggies.org

Calabaza de invierno y papa al curry

6 porciones ▪ Porción: 1 taza

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

En lugar de tirar las semillas de calabaza de invierno, ¡tuéstelas en el horno!

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- 2½ cucharaditas de curry en polvo
- 1 calabaza de invierno
semillas y picada
- 2 papas picadas
- ¾ taza de pasas
- Sal y pimienta a gusto
- Cilantro fresco picado,
a gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una olla mediana a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y cocinar durante 5 minutos. Agregar el ajo y cocinar durante 1 minutos más.
3. Agregar el curry, la calabaza de invierno, las papas, la sal y la pimienta. Cocinar durante 5 minutos, revolviendo a menudo.
4. Agregar 1 taza y ½ de agua y las pasas, cubrir y cocinar hasta que la calabaza de invierno y las papas estén blandas, de 5 a 10 minutos.
5. Agregar cilantro, ¡servir y disfrutar!