

# Papas al Curry

Sirve 4 o 5



## Ingredientes:

- 5 o 6 papas medianas
- 1 manojo de hojas verdes (acelga o col rizado funciona bien)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 o 5 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino, cúrcuma y pimienta
- 2 cucharaditas de sal
- 4 tazas de tomates cortados (congelado, enlatado o fresco)
- *Caldo de verduras o agua (para echar según sea necesario)*

## Instrucciones:

1. Lavarse las manos.
2. Lavar las papas y cortarlas en trozos pequeños. No es necesario pelarlas - contienen nutrientes valiosos!
3. Rasgar las hojas verdes en trozos pequeños.
4. Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
5. Añadir papas, ajo, comino, cúrcuma, pimienta y sal. Saltear durante 2 o 3 minutos.
6. Agregar tomates y aumentar el calor a medio-alto hasta hervir. Después, reducir el calor a medio-bajo, cubrir y cocinar durante 15 a 25 minutos, o hasta que las papas estén blandas. Si el curry se seca durante la preparación, se debe añadir un poquito de caldo o agua.
7. Probar y ajustar con especias al gusto. Servir con arroz, yogur, o naan (pan Indio). Disfrútalo!

\* Nota: Juegue con otros ingredientes! Puede añadir jengibre, leche de coco, o más vegetales.

**Common Threads Cultiva una Alimentación Saludable!**

*Somos una organización local y estamos felices de crecer jardines y enseñar con cariño, recetas a los niños!*

## Por qué Papas al Curry?

Curry es una combinación de especias y hierbas, que ha sido adaptado por culturas a través de Asia. Estas especias son agregadas a la carne, vegetales, lentejas y otras comidas. En la creación de este plato, nosotros estamos celebrando el papel de la comida y tradiciones culturales en el mundo. Todos nosotros tenemos diferentes gustos y mucho que aprender de cada una de las diferentes culturas!

## Pregunta a tu chefcito...

- Cómo podemos cocinar de manera segura y limpia?
- Cómo describirías el sabor, el olor y el aspecto de la ensalada?
- Qué ingredientes agregarías o quitarías de esta receta?

## Piensa más allá!

Cuáles son sus recetas familiares favoritas? Cuáles son los orígenes? Haz una entrevista algún miembro de su familia para conocer el historial alimentario.

Envíanos un email a [info@commonthreadsfarm.org](mailto:info@commonthreadsfarm.org) si le gustaría...

- \* compartir fotos o comentarios inspiradas por esta receta
- \* ser voluntario en nuestros jardines o aulas de cocina!

**Common Threads Cultiva una Alimentación Saludable!**

*Somos una organización local y estamos felices de crecer jardines y enseñar con cariño, recetas a los niños!*



[www.commonthreadsfarm.org](http://www.commonthreadsfarm.org)



@CommonThreadsFarm



@ctfgrown

