

## Receta para septiembre: Curry de yogurt

Artículo original en inglés (incluido al final), traducido por servicio para APKY por nuestro socio Hari Avtar Singh.

Enlace al artículo original: <http://www.kundaliniresearchinstitute.org/newsletter/#recipe>

### Traducción al Español

## Receta del Mes: Curry de Yogurt

Tomada de: *Alimentos para la Salud y la Sanación; Remedios y Recetas; basados en las enseñanzas de Yogi Bhajan, PhD.*

Para calmar y fortalecer el sistema nervioso, y para complacer al paladar, prueba este delicioso curry.



### Ingredientes:

- 1 taza de arroz basmati,
- 3 tazas de una mezcla de vegetales picados,
- ¼ taza de jengibre molido,
- 2 dientes de ajo, molidos,
- 2 cebollas pequeñas, finamente picadas,
- ½ taza de ghee,
- 1 y ½ cucharada sopera de las especias para el té yogi (cardamomo, granos de pimienta negra, clavos de olor, canela)
- 1 cucharada sopera de cúrcuma,
- ¼ cucharada sopera de semillas de orégano,
- ½ cucharada de semillas de comino,
- ¼ cucharada sopera de Garam Masala,
- 1 taza de yogurt casero,
- ¼ taza de harina de garbanzos.

**Preparación:**

Enjuagar el arroz, luego añadir 3 tazas de agua y llevarlo a que rompa el hervor. Cocinar a fuego lento por cerca de 45 minutos. Cocinar al vapor la mezcla de vegetales picados, hasta que estén firmes pero tiernos. Licuar el yogurt y el harina de garbanzos con una taza de agua, hasta que esté suave. Saltear las especias en ghee hasta que estén doradas. Agregar cebolla picada, ajo y jengibre. Cocinar lento hasta que las cebollas estén casi deshaciéndose.

Añadir este salteado a la mezcla de yogurt y harina de garbanzos. Cocinar hasta que la salsa espese. Agregar sobre el arroz y los vegetales al vapor. Servir.

## Recipe of the month

### **Yogurt Curry**

Taken from:

#### **Foods for Health & Healing**

Remedies & Recipes

based on the teachings of Yogi Bhajan, PhD



To soothe and strengthen the nervous system, and to please the palate, try this delicious curry.

1 cup basmati rice  
3 cups chopped mixed vegetables  
1/4 cup minced ginger  
2 cloves garlic, minced  
2 small onions, finely chopped  
1/2 cup ghee  
1 1/2 tsp. crushed yogi tea spices (cardamom, black peppercorns, cloves, cinnamon)  
1 Tbsp. turmeric  
1/4 tsp. oregano seeds  
1/2 tsp. cumin seeds  
1/4 tsp. ground black pepper  
1 tsp. garam masala  
1 cup homemade yogurt  
1/4 cup garbanzo flour

Rinse the rice then add 3 cups water and bring to a boil. Simmer for about 45 minutes. Steam chopped mixed vegetables until firm but tender. Blend yogurt and garbanzo flour with 1 cup water until smooth. Saute spices in ghee until golden brown. Add chopped onion, garlic and ginger. Cook slowly until onions are almost falling apart. Stir in yogurt-flour mixture. Simmer until sauce thickens. Serve over rice and steamed vegetables. Serves.

