



Coconut Chickpea Curry

Ingredients:

- 1 Tablespoon Coconut Oil (or olive oil)
- 1 Large Onion (finely diced)
- 4 Garlic cloves (minced)
- 1/2 Tablespoon Ginger (powder)
- 1 teaspoon Salt
- 1/2 teaspoon Black Pepper
- 1-1 1/2 Teaspoon Curry Powder
- (1) 14.5 ounce can Full Fat Coconut Milk or lite
- (1)14.5 ounce can Tomatoes, crushed
- (1)14.5 ounce can Chickpeas, drained and rinsed
- 2 Tablespoon Honey or Maple Syrup
- Optional-lemon juice, cilantro, brown basmati rice

Directions:

- 1.Heat a large skillet or pot over medium-high heat. Add oil and let sizzle. Add onions and let cook for about 8 minutes, stirring often. Stir in garlic and cook for 1 minute longer. Stir in salt, pepper, and curry powder.
2. Add coconut milk and crushed tomatoes. Turn down heat to medium-low and let simmer for 15-20 minutes. Stir in chickpeas and honey and continue to cook for 5 minutes longer, stirring often.
3. Remove from heat and sprinkle with lemon juice.



Curry de coco y garbanzo

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco (o aceite de olivo)
- 1 cebolla grande (finamente picada)
- 4 dientes de ajo (finamente picados)
- 1 pedazo de gengibre de tamaño mediano (pelado, rayado y picado)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1-1 1/2 cucharadita de curry en polvo
- (1) lata de 14.5 onzas de leche de coco light o entera
- (1) lata de 14.5 onzas de jitomates
- (1) lata de 14.5 onzas de garbanzos drenados y enjuagados
- 2 cucharadas de miel o miel de maple
- Opcional-jugo de limón, cilantro, arroz integral basmati

Preparación:

1. Calienta un sartén grande a fuego medio. Añade el aceite y déjalo que se caliente. Añade las cebollas y cocínalas durante 8 minutos revolviéndolas continuamente. Añade el ajo y cocínalo durante 1 minuto. Añade la sal, la pimienta y el curry en polvo.
2. Añade la leche de coco y la lata de jitomates. Baja el fuego de medio a bajo medio y déjalo hervir lentamente durante 15 o 20 minutos. Añade los garbanzo y la miel y cocínalo durante 5 minutos revolviéndolo continuamente.
3. Quítalo del fuego y añade jugo de limón.