



## KADHI O SOPA INDIA DE YOGUR, CÚRCUMA Y HARINA DE GARBANZOS

 35 minutos 3 porciones

### INGREDIENTES

- 2 unidades comerciales de yogur, entero, natural (250 g)
- 30 gramos de harina de garbanzo
- 5 gramos de cúrcuma
- 25 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de clavo (2 g)
- 2 hojas de laurel (2 g)
- 5 cucharaditas de pimienta (10 g)
- 5 gramos de mostaza
- 1 cucharada sopera de comino (6 g)
- 2 gramos de pimentón picante en polvo
- 1 pieza de limón (68 g) o 1 pieza de lima (78 g)
- 2 gramos de chile chipotle seco

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar en un cuenco el yogur, la harina de garbanzos y la cúrcuma, con unas varillas hasta integrar todo bien. Añadir 250 ml de agua y mezclar de nuevo hasta tener una crema líquida homogénea.
- 2º Calentar 15 ml de aceite de oliva en una cazuela con todas las especias, salvo el comino, el chile y el pimentón. Dejar que empiecen a soltar su aroma a fuego medio, y mantener uno o dos minutos, vigilando que no se tuesten demasiado.
- 3º Calentar 15 ml de aceite de oliva en una cazuela con todas las especias, salvo el comino, el chile y el pimentón. Dejar que empiecen a soltar su aroma a fuego medio, y mantener uno o dos minutos, vigilando que no se tuesten demasiado.
- 4º Añadir la mezcla de yogur y 750 ml de agua, una pizca de sal y un chorrito de limón o lima. Calentar a fuego medio, sin dejar de remover con unas varillas, hasta que entre en ebullición. Si se deja de remover, podría cortarse.
- 5º Una vez esté hirviendo con intensidad suave, mantener la cocción ya sin remover durante 10 minutos, procurando que no lo haga a borbotones. Pasado este tiempo, remover suavemente para comprobar la textura al gusto.
- 6º Calentar el resto de aceite de oliva en una sartén aparte y dorar el comino con el chile o cayena, hasta que esté fragante. Servir la sopa caliente con esta mezcla (retirando el chile si se prefiere), más zumo, perejil o cilantro al gusto, y pimentón picante opcional.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (132 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	13 %
H. CARBONO	12 g	16 g	6 %
AZÚCARES	3 g	4 g	5 %
GRASA	9 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	89 mg	118 mg	5 %