

## 11. Arroz Especiado con Berenjena



### Duración

45 min.



### Web

[El Comidista](#)



### Dificultad

2 / 10



### Raciones

2

### Ingredientes

- 200 gr Arroz Basmati
- 130 gr Cebolla
- 5 gr Ajo
- 1/4 Limón
- 1/2 Cda. Cardamomo Polvo
- 1 Cdtas. Semillas Cilantro
- 1/4 Cda. Curry
- 1 Cda. Cúrcuma
- 1 Cda. Ají
- Aceite de Girasol
- Sal
- 1 Berenjena
- 6 gr Ajo
- 1/2 Jengibre Polvo
- 125 gr Tomate
- 1 Filete Anchoa
- 1 Ají
- 1 y 1/2 Soja
- 1 Cda Vinagre
- 75 gr Azúcar Moreno

- 125 gr Yogur
- 50 gr Garbanzos

### Preparación

- 1.-** Horno a 180 grados. Para el arroz, picar cebollas y rehogarlas a fuego lento con aceite a girasol en cazuela apta para horno. A los 5 min el ajo picado y dejar rehogar 5 min más.
- 2.-** Incorporar cardamomo, curry, cúrcuma, cilantro, ají y Cda sal. 5 min más. Sumar arroz y mezclarlo con sofrito. Añadir 750 ml, tapar cazuela con papel aluminio y meter al horno 25 min. Sacarlo y dejarlo tapado.
- 3.-** Cortar berenjenas en bastones. Cocerlas al vapor 10 minutos hasta que estén tiernas. Triturar tomates con guindillas, vinagre, anchoas y ajo. Poner azúcar en una cazuela fuego suave y remover hasta que espese para formar mermelada.
- 4.-** Picar ajo y dorar en sartén. Al minuto añadir el jengibre y dorar un minuto más. Incorporar las berenjenas y 2 cdas. De mermelada, soja y vinagre. Cando se haya reducido, añadir los garbanzos.
- 5.-** Mezclar el arroz con el limón. Servir con las berenjenas y garbanzos. acompañar con el yogur.

### Consejos: