

Curry Stewed Cabbage

Serves 4

Ingredients

- 2 teaspoons canola oil
- 2 teaspoons paprika
- 1 onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 tablespoon ginger, grated
- 3 cups cabbage, chopped
- 1 15 oz. can chickpeas
- 2 cups tomatoes, chopped
- 1 teaspoon each curry powder and turmeric
- 1/2 teaspoon each cinnamon and chili powder
- Optional: 1 tablespoon raisins, apple cider vinegar
- Salt and pepper to taste

Directions

1. Heat oil and 1 teaspoon of paprika in a large frying pan over medium heat until fragrant (do not burn oil!). Add onion, garlic, and ginger. Cook for 5 minutes or until soft.
2. Add cabbage, chickpeas, tomatoes, rest of the spices and raisins, if using. Cook uncovered for 5 minutes, then cover pan and cook for about 15 minutes until cabbage is soft. Stir often.
3. Season with salt and pepper. Serve hot or cold. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Cabbage contains vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.

Repollo guisado al curry en polvo

4 porciones

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite canola
- 2 cucharaditas de paprika
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de jengibre, rallado
- 3 tazas de repollo, picado
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos
- 2 tazas de tomate, picado
- 1 cucharadita de curry en polvo y 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de canela y 1/2 cucharadita de chile en polvo
- Opcional: 1 cucharada de pasas, vinagre de cidra de manzana
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Caliente el aceite con 1 cucharadita de paprika en una sartén grande a fuego medio hasta que se sienta el aroma (¡sin quemarel aceite!). Agregue la cebolla, el ajo y el jengibre. Cocine durante 5 minutos o hasta que estén blandos.
2. Agregue el repollo, los garbanzos, los tomates, el resto de las especias y las pasas, si las usa. Cocine sin tapar la sartén durante 5 minutos; luego tape y cocine durante aprox. 15 minutos hasta que el repollo esté suave. Revuelva a menudo.
3. Sazone con sal y pimienta. Sirva caliente o frío. ¡Buen provecho!

Información nutricional

El repollo contiene vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las cortadas en la piel.