

Katsu curry de calabaza asada con rábanos encurtidos

Esta versión vegetal del clásico **katsu curry** sustituye el pollo por calabaza. Frita hasta quedar crujiente y dorada, se sirve con arroz, una salsa de curry casera y unos rábanos encurtidos que aportan un contraste fresco y ácido.

Ingredientes para el Katsu curry

Para el curry en polvo

- 1 cucharada de semillas de cilantro
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 4 guindillas rojas secas
- 1 rama de canela
- 3 vainas de cardamomo
- 3 clavos de olor

Para los rábanos encurtidos

- 150 g de rábanos, finamente cortados en rodajas
- 75 ml de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Para la salsa de curry

- 2 cucharadas de aceite neutro (girasol o colza)
- 2 cebollas, finamente picadas
- 2 dientes de ajo, picados

1 trozo pequeño de jengibre, picado
2 zanahorias, cortadas en dados
1 cucharada de harina blanca común
1 cucharada de concentrado de tomate
750 ml de caldo vegetal
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de mirin
1 cucharadita de miel

Para la calabaza katsu

1 calabaza, pelada y cortada en filetes de unos 2 cm de grosor
100 g de harina blanca común
2 huevos, batidos
150 g de pan rallado panko
Aceite neutro, para freír
Sal en escamas

Para el arroz

300 g de arroz de sushi, lavado y remojado durante 20 minutos
400 ml de agua

Para la guarnición

2 cebolletas, finamente cortadas

Elaboración

Preparar el curry en polvo

Tuesta las especias en una sartén seca hasta que desprendan su aroma. A continuación, muélelas hasta obtener un polvo fino utilizando un molinillo de especias.

Hacer el encurtido de rábano

Mezcla las rodajas de rábano con el vinagre, el azúcar y la sal. Remueve bien y deja reposar mientras preparas el resto de la receta.

Cocinar la salsa de curry

Calienta el aceite en una cazuela y añade la cebolla, el ajo y el jengibre. Sofríelos a fuego medio-bajo durante unos 15 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.

Incorpora las zanahorias, la harina y el concentrado de tomate. Cocina durante 2 minutos más, removiendo constantemente.

Añade el curry en polvo, el caldo vegetal, la salsa de soja, el mirin y la miel. Deja cocer a fuego suave unos 20 minutos. Luego, tritura hasta obtener una salsa lisa, brillante y homogénea.

Preparar la calabaza katsu

Pasa cada filete de calabaza primero por harina, luego por huevo batido y finalmente por pan rallado panko. Fríe en aceite caliente a fuego medio hasta que estén dorados por ambos lados y tiernos por dentro. Escúrrelos sobre papel de cocina y espolvorea con sal en escamas.

Cocinar el arroz

Escurre bien el arroz remojado y ponlo en una olla con el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego a medio-bajo, tapa con un paño de cocina y una tapa, y cocina durante unos 13 minutos.

Retira del fuego y deja reposar 10 minutos más, sin destapar,

para que el arroz termine de cocerse al vapor. Luego, airea con un tenedor o una pala de arroz.

Emplatado

Sirve una porción de arroz en cada bol, coloca encima los filetes de calabaza katsu y vierte por encima la salsa de curry caliente. Decora con los rábanos encurtidos, la cebolleta y unas hojas de cilantro fresco.