

# Receta fácil de curry de pescado

Con una fantástica selección de especias y semillas que aportan una profundidad de sabor, esta [receta fácil de curry de pescado](#) de [Mark Hix](#) sorprenderá a cualquiera por lo sencillo que es prepararla. Las abundantes lentejas y los trozos de pescado (el chef recomienda cola de rape o collar de halibut, cortes económicos y sabrosos apreciados por los entendidos) hacen de este **curry** una comida pescatariana saciante y reconfortante. Recuerda dejar suficiente tiempo para remojar las lentejas antes de cocinarlas.

## Ingredientes para la receta fácil de curry de pescado

600 g de cola de rape o cualquier pescado de carne firme, cortado en trozos de 3 cm

60 g de ghee

4 dientes de ajo, machacados

2 cucharadas de jengibre, picado

3 cebollas medianas, peladas y troceadas groseramente

1 guindilla, sin semillas y finamente picada

2 cucharaditas de semillas de comino

2 cucharaditas de semillas de fenogreco

1 cucharadita de comino en polvo

1 cucharadita de cúrcuma

1 pizca de hebras de azafrán

1 cucharadita de curry en polvo

1 pizca de hojas de curry

2 cucharaditas de pimentón

2 cucharaditas de semillas de hinojo

2 cucharaditas de semillas de mostaza

2 cucharaditas de concentrado de tomate

2 limones, solo el zumo  
4 cucharadas de lentejas amarillas partidas (moong dal)  
1,3 l de caldo de pescado  
Harina para enharinar  
Sal  
Pimienta  
2 cucharadas de hojas de cilantro, picadas  
Un puñado de hojas de cilantro  
Arroz basmati al vapor

## **Elaboración de las lentejas**

30 minutos antes de cocinar, coloca las lentejas en un bol, cúbre las con agua fría y déjalas en remojo durante 1 hora.

## **Preparar el pescado**

Mientras tanto, sazona los trozos de pescado con sal y pimienta y pásalos ligeramente por harina.

Calienta una sartén de fondo grueso a fuego alto y añade la mitad del ghee.

Fríe el pescado hasta que esté ligeramente dorado, retíralo con una espumadera y resérvalo.

## **Elaboración de la base del curry**

Añade el resto del ghee a la sartén y sofríe el ajo, el jengibre, las cebollas y la guindilla picada durante unos minutos hasta que estén tiernos.

Incorpora las especias y semillas, removiendo de vez en cuando para liberar los aromas.

# Lentejas

Añade el concentrado de tomate, el zumo de limón y el caldo. Sazona bien con sal y pimienta.

Escurre las lentejas remojadas y agrégalas al curry.

Lleva la mezcla a ebullición y luego déjala hervir a fuego lento durante 1 hora.

Después de este tiempo, verifica la consistencia del curry. Las lentejas deberían haberse deshecho y espesado el líquido. Si aún está demasiado líquido, cocina a fuego lento durante 15 minutos más.

Retira un cucharón grande de salsa, tritúralo hasta que quede suave y devuélvelo a la sartén, mezclando bien hasta incorporar.

Incorpora el pescado frito a la salsa de curry y déjalo hervir a fuego lento durante 10 minutos hasta que se caliente completamente. Agrega el cilantro picado y cocina 5 minutos más.

## Emplatado

Sirve el curry de pescado en cuencos individuales, decorado con hojas frescas de cilantro. Acompaña con arroz basmati al vapor.

¡Disfruta de este delicioso y aromático curry!