



# Coliflor asada con curry al lemongrass con anacardos y arroz basmati

Vegano Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

8



Flores de coliflor



Arroz basmati



Anacardos



Brotos de espinacas



Curry en polvo



Leche de coco



Chalota



Lemongrass

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, harina, agua, azúcar.



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, cazo.

## Ingredientes

	2P	4P
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Anacardos <b>2)</b>	10 gramos	20 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Curry en polvo <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Chalota	1 unidad	2 unidades
Lemongrass	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para el curry	100 ml	200 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	495 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2929/ 700	592/ 141
Grasas (g)	22,6	4,6
de las cuales saturadas (g)	16,5	3,3
Carbohidratos (g)	79,3	16,0
de los cuales azúcares (g)	10,7	2,2
Proteínas (g)	16,1	3,3
Sal (g)	0,1	0

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **9)** Mostaza.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



## Hornea la coliflor

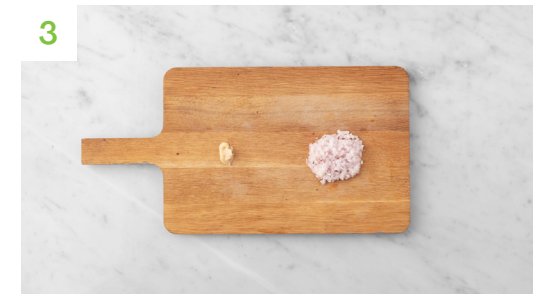
Precalienta el horno a 220°C. Coloca los **floretes de coliflor** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito generoso de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla, de forma que la **coliflor** quede bien aderezada. Hornea a media altura 15-20 min, hasta que la **coliflor** esté tierna. Remueve a mitad de cocción.



## Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



## Prepara los ingredientes

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica finamente la **chalota**. Con la base de un cazo, aplasta el **lemongrass**, para que suelte todo el aroma. Con la base del cazo, aplasta también los **anacardos** en su propia bolsa para picarlos.



## Saltea la verdura

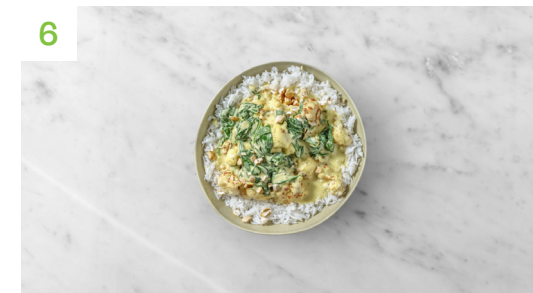
En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, sube el fuego a medio-alto, agrega la **chalota** y cocina 2-3 min.



## Cocina el curry

En la sartén, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves. Luego, agrega la **leche de coco**, el **curry en polvo**, el **lemongrass**, el **azúcar** y el **agua para el curry** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 2-3 min. Agrega las **espinacas** y cocina 2 min más, hasta que reduzcan su tamaño.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el curry menos espeso.



## Emplata y disfruta

Cuando el **curry** esté listo, retira y desecha el **lemongrass** y **salpimienta** al gusto. Sirve el **arroz** en la base de los platos y agrega la **coliflor** asada encima. Luego, cubre con la **salsa de curry** y espolvorea con los **anacardos**.

## ¡Que aproveche!