



Coliflor asada con curry al lemongrass con anacardos y arroz basmati

Vegano Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

8



Floretes 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 2)	10 gramos	20 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Curry en polvo 9)	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 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!