



Curry cremoso de coliflor asada con alubias negras, lentejas y cilantro fresco

Vegano <650 calorías • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 45 min

4



Floretes de coliflor



Cebolla



Cilantro



Pasta de curry Rogan Josh



Pimentón ahumado



Lentejas



Alubias negras

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol para mezclar, fuente para el horno, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Pasta de curry Rogan Josh 9)	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Lentejas	380 gramos	760 gramos
Alubias negras	425 gramos	850 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	700 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2536/ 606	363/ 87
Grasas (g)	5,3	0,8
de las cuales saturadas (g)	0,8	0,1
Carbohidratos (g)	64,7	9,3
de los cuales azúcares (g)	11,4	1,6
Proteínas (g)	37,6	5,4
Sal (g)	3,4	0,5

Alérgenos

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!



1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p), reserva las hojas y pica finamente los tallos. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas.



2 Saltea la cebolla

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cebolla**, los tallos picados del **cilantro** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **cebolla** esté blanda. Retira de la sartén cuando esté lista.



3 Adereza la coliflor

En un bol grande, mezcla la **pasta de curry Rogan Josh**, el **pimentón ahumado**, un chorrito de **agua** y un chorrito de **aceite**. Añade los **floretes de coliflor** al bol, **salpimenta** y mezcla para que queden bien aderezados.



4 Hornea la coliflor

Coloca los **floretes de coliflor** aderezados en una fuente para el horno y agrega encima la **cebolla** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Hornea a media altura durante 15-20 min, hasta que la **coliflor** quede dorada y tierna.



5 Incorpora las legumbres

Cuando la **coliflor** esté lista, agrega a la bandeja de horno las **alubias negras** y el líquido de su envase. Añade también las **lentejas** y el líquido de su envase. Luego, agrega el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), mezcla con cuidado y hornea durante 12-15 min más.



6 Emplata y disfruta

Cuando esté listo, saca del horno, prueba y **salpimenta** al gusto. Sirve el **curry de coliflor** y **legumbres** en platos y decora con las hojas de **cilantro** al gusto.

¡Que aproveche!