



Curry de verduras al estilo tailandés con arroz jazmín y cilantro fresco

<650 calorías **Vegano** **Picante** • Menos CO2

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min



10



Arroz jazmín



Pak choi



Lima



Pasta de curry rojo tailandés



Salsa de soja



Mix de especias tailandesas



Pimiento



Cilantro



Leche de coco



Floretes de coliflor

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Pak choi	110 gramos	220 gramos
Lima	1 unidad	2 unidades
Pasta de curry rojo tailandés	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja (11) (13)	1 sobre	2 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	80 ml	160 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	597 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2556/ 611	428/ 102
Grasas (g)	20,3	3,4
de las cuales saturadas (g)	16,1	2,7
Carbohidratos (g)	82,6	13,8
de los cuales azúcares (g)	14,3	2,4
Proteínas (g)	15,5	2,6
Sal (g)	4,1	0,7

Alérgenos

(11) Soja (13) Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Hornea la coliflor

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Coloca los **floretes de coliflor** en una fuente para horno y agrega el **mix de especias tailandesas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla, de forma que queden bien aderezados. Reparte los **floretes de coliflor** en la base de la fuente y hornea 20-25 min, hasta que estén dorados y tiernos.



Cocina la salsa

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pimiento** junto a una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que empiece a ablandarse. Luego, agrega la **pasta de curry rojo** y cocina 1 min. Añade el **pak choi**, la **leche de coco** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 6-7 min, hasta que la **salsa** espese.



Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, 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.



Agrega la coliflor al curry

Cuando la **coliflor** esté lista, agrégala al **curry** y remueve para cubrir con la **salsa**. Retira del fuego y agrega la **salsa de soja**. Exprime **zum de lima** al gusto sobre el curry, **salpimienta** y remueve bien para que se integren los ingredientes. En el cazo del **arroz**, agrega la ralladura de **lima** y la mitad del **cilantro** y remueve.



Prepara los vegetales

Mientras se cocina el **arroz**, corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. Corta el **pak choi** en trozos de 2 cm. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p). Luego, corta media **lima** (doble para 4p) en gajos. Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p) y córtalo en trozos grandes.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** con **lima** y **cilantro** en platos y cubre con el **curry de verduras**. Espolvorea el **cilantro** restante al gusto y agrega los gajos de **lima** restantes para exprimir al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

