

Dal de berenjena asada y espinacas con arroz basmati y yogur griego

Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

4



Berenjena



Brotos de espinacas



Arroz basmati



Mix de especias del Norte de India



Cebolla



Pasta de curry korma



Tomate triturado



Lentejas rojas



Caldo vegetal



Cilantro



Yogur griego

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:

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

Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Lentejas rojas	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10	1 sobre	2 sobres
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7	1 unidad	2 unidades
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para el curry	350 ml	700 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

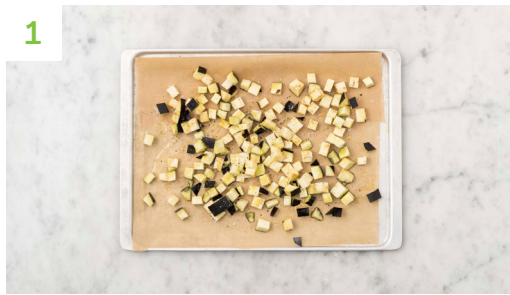
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	543 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3033/ 725	559/ 133
Grasas (g)	9,6 g	1,8 g
de las cuales saturadas (g)	4,4 g	0,8 g
Carbohidratos (g)	108,6 g	20,0 g
de los cuales azúcares (g)	16,3 g	3,0 g
Proteínas (g)	26,2 g	4,8 g
Sal (g)	2,9 g	0,5 g

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio.

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

¡Recíclame!



Hornea la berenjena

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. Coloca la **berenjena** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, el **mix de especias del norte de India** y **salpimentita**. Mezcla y reparte la **berenjena** en la bandeja en una sola capa. Hornea durante 20-25 min. Remueve a mitad de cocción.



Cuece 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 con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. 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.



Cocina la cebolla

Mientras tanto, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablande y oscurezca.



Agrega la berenjena al dal

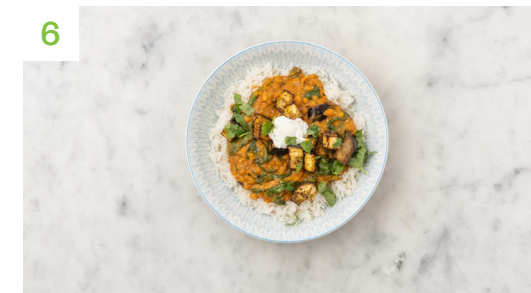
Deshoja la mitad **cilantro** (doble para 4p) y pícalo en trozos grandes. Cuando las **lentejas** estén cocidas, agrega a la olla las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que se reduzcan en tamaño. Luego, agrega la mitad de la **berenjena asada**, la mitad del **yogur griego** y la mitad del **cilantro**. **Salpimentita** al gusto y remueve para integrar los ingredientes.



Prepara el dal

Agrega a la olla la **pasta de curry korma** y cocina, removiendo, 1 min. Añade las **lentejas rojas**, la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p), el **caldo vegetal** en polvo, el **agua para el curry** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimentita** y lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 12-15 min, hasta que las **lentejas** estén blandas. Remueve ocasionalmente.

CONSEJO: Puedes agregar un poco más de agua si lo prefieres menos espeso.



Emplata y disfruta

Salpimentita el **yogur griego** restante. Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y cubre con el **dal de berenjenas y espinacas**. Agrega encima la **berenjena asada** restante y el **yogur griego** aderezado. Espolvorea el **cilantro** picado restante a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

