



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

Fácil y rápido **Vegano** • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

9



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, varillas.

## 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 sobres	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 cucharadita	2 cucharaditas
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	488 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2862/ 684	587/ 140
Grasas (g)	22,6	4,6
de las cuales saturadas (g)	16,5	3,4
Carbohidratos (g)	79,3	16,3
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.



## Hornea la coliflor

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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.



## 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, agrega la **chalota** y cocina a fuego medio-alto durante 2-3 min. Añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves con varillas.



## 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 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.

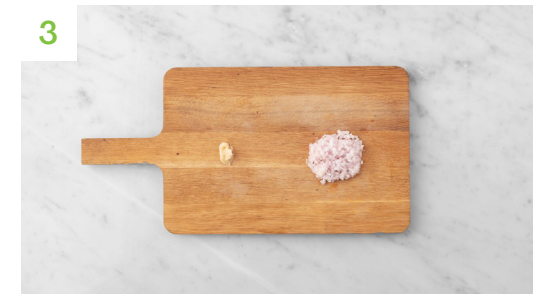
**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



## Cocina el curry

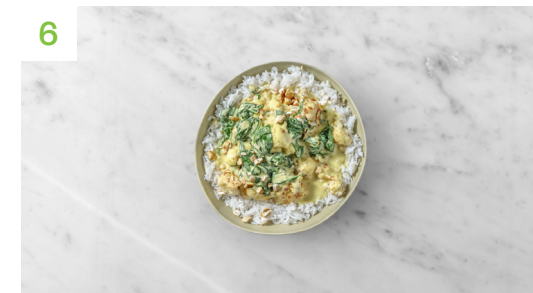
En la sartén, agrega la **leche de coco**, el **curry en polvo**, el **lemongrass**, el **azúcar** y el **agua para el curry** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y remueve con las varillas. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 2-3 min hasta que espese ligeramente. Agrega las **espinacas** y cocina 2 min más, hasta que reduzcan su tamaño.

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



## 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 los **anacardos** en su propia bolsa para picarlos. También con la base del cazo, aplasta el **lemongrass**, para que suelte todo el aroma.



## Emplata y disfruta

Cuando la **coliflor** esté lista, agrégala al **curry** y remueve para cubrir. Luego, retira y desecha el **lemongrass** y **salpimienta** al gusto. Sirve el **arroz** en la base de los platos y agrega encima la **coliflor** asada con **curry al lemongrass**. Finalmente, espolvorea con los **anacardos**.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recicla!

