

Curry korma con queso estilo chipriota con calabaza asada y semillas de calabaza tostadas

Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

18



Calabaza violín a dados



Semillas de calabaza



Pasta de curry korma



Queso crema



Garbanzos



Queso estilo chipriota



Chalota

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:

Jarra medidora, sartén antiadherente, papel de cocina, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Garbanzos 14)	380 gramos	760 gramos
Queso estilo chipriota* 7)	200 gramos	400 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

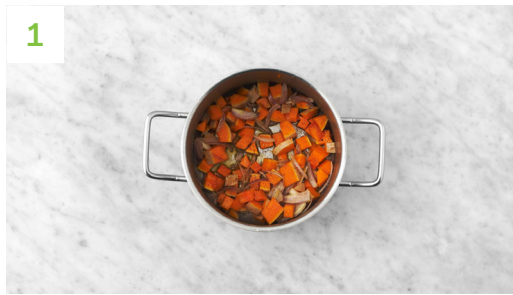
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	525 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3084/ 737	587/ 140
Grasas (g)	39,2	7,5
de las cuales saturadas (g)	21,9	4,2
Carbohidratos (g)	37,0	7,0
de los cuales azúcares (g)	8,3	1,6
Proteínas (g)	34,9	6,6
Sal (g)	5,3	1,0

Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

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



Saltea las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **chalota**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. En una olla, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **chalota** y la **calabaza violín a dados** y cocina 6-8 min, removiendo regularmente, hasta que se doren ligeramente. **Salpimienta**.



Prepara el curry

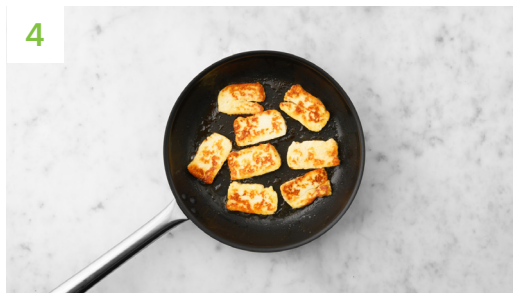
Cuando las **verduras** de la olla estén doradas, agrega la **pasta de curry korma**, los **garbanzos** con el líquido de su envase y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Remueve para integrar los ingredientes y cocina a fuego medio 10-12 min, hasta que las **verduras** queden tiernas.

CONSEJO: Puedes cocinar algunos minutos más si las verduras aún no están tiernas.



Tuesta las semillas de calabaza

Mientras tanto, calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Luego, reserva en un bol.



Cocina el queso estilo chipriota

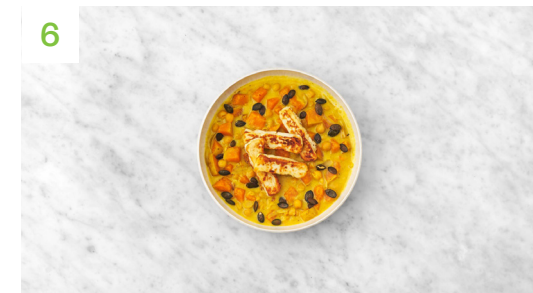
Seca el **queso estilo chipriota** con papel de cocina y córtalo en rodajas de 0.5-1 cm. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, cocina el **queso** 2 min por lado, hasta que esté dorado.

CONSEJO: El queso estilo chipriota no debe fundirse, sino coger temperatura y ablandarse ligeramente.



Acaba y sazona el curry

Cuando el **curry** esté casi listo, agrega el **queso crema** y mezcla bien para integrarlo. Prueba el **curry** y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Emplata y disfruta

Sirve el **curry korma de garbanzos y calabaza** en platos hondos y coloca el **queso estilo chipriota** encima. Espolvorea el plato con las **semillas de calabaza**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

