



# Dal de lentejas y carne de cerdo con cintas de calabacín y salsa de yogur al curry

Familia Fácil y rápido • Solo con una olla  
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Lentejas



Carne de cerdo picada



Tomate triturado



Pasta de curry Rogan Josh



Calabacín



Yogur griego

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto.

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol, olla grande, tapa, pelador, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Lentejas	380 gramos	760 gramos
Carne de cerdo picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Pasta de curry Rogan Josh <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

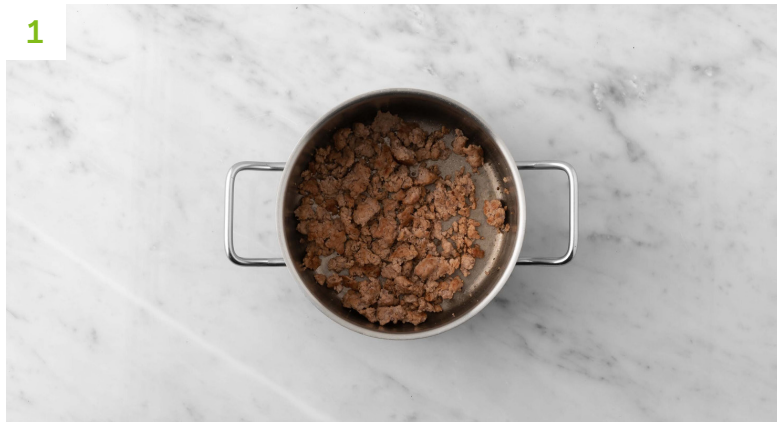
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	728 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3071/ 734	422/ 103
Grasas (g)	30,0	4,1
de las cuales saturadas (g)	10,5	1,4
Carbohidratos (g)	36,4	5,0
de los cuales azúcares (g)	8,7	1,2
Proteínas (g)	43,6	6,0
Sal (g)	3,7	0,5

## Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza 14) Sulfitos.

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

1



## Cocina la carne picada

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **carne de cerdo** y desmenuza con una espátula para que se cueza uniformemente. Cocina 4-5 min, hasta que se dore. **Salpimenta** al gusto, retira de la olla y reserva.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3



## Agrega las salsas

En la olla con el **calabacín** salteado, agrega la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p) y  $\frac{2}{3}$  de la **pasta de curry Rogan Josh**. Remueve bien y cocina a fuego medio durante 1-2 min. Escurre las **lentejas** con ayuda de un colador, luego, agrega las **lentejas** y la **carne de cerdo** cocinada a la olla. Cocina a fuego medio durante 5-6 min más, con la olla tapada. **Salpimenta** al gusto.

2



## Prepara las verduras

Haz cintas a lo largo del **calabacín** con un pelador. Cuando llegues al interior del **calabacín**, más blando, córtalo en dados pequeños. Coloca las **cintas de calabacín** en un bol, agrega un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimenta**. Remueve y reserva. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **calabacín a dados**, **salpimenta** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se ablande.

4

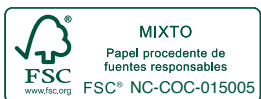


## Emplata y disfruta

En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, la **pasta de curry Rogan Josh** restante y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla, de manera que quede una **salsa** lisa. Sirve el **dal** de **carne de cerdo** en platos y cubre con las **cintas de calabacín**. Agrega encima la **salsa de yogur al curry**.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

