

# Curry cremoso de merluza y albahaca

## con brócoli y tomate salteado

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

19



Merluza



Albahaca



Brócoli



Leche de coco



Curry en polvo



Tomate

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Sartén grande, sartén, tapa, papel de cocina, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Albahaca	1 unidad	2 unidades
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Leche de coco	180 ml	360 ml
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Tomate	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

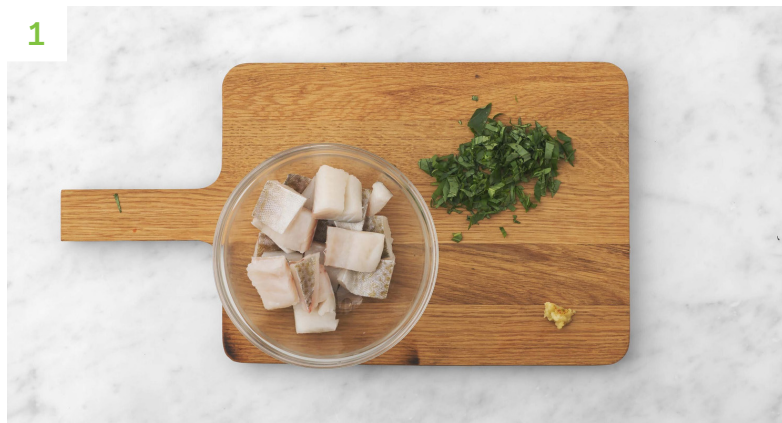
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	535 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2000/ 478	374/ 89
Grasas (g)	20,6	3,9
de las cuales saturadas (g)	14,2	2,7
Carbohidratos (g)	11,7	2,2
de los cuales azúcares (g)	7,2	1,3
Proteínas (g)	32,0	6,0
Sal (g)	0	0

## Alérgenos

4) Pescado 9) Mostaza.

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

1



## Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja la **albahaca**. Pica finamente los tallos y casi todas las hojas, reservando algunas para el emplatado. Seca la **merluza** con papel de cocina, luego, córtala en trozos de 2-3 cm y reserva en la nevera.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

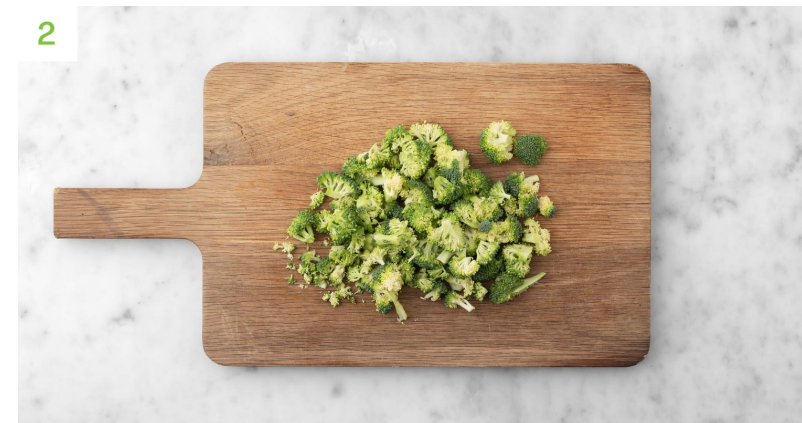
3



## Prepara el curry

En otra sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** rallado y los **tallos de albahaca**. Cocina a fuego medio 1-2 min o hasta que se doren. Luego, añade la **leche de coco** y el **curry en polvo** y cocina a fuego medio 2 min, hasta que espese ligeramente. Agrega la **merluza** troceada, **salpimienta** y cocina a fuego medio 4 min más, removiendo para cubrir la **merluza** con el **curry**.

2



## Saltea las verduras

Corta el **brócoli** por la mitad, luego, en floretes pequeños. Retira el extremo del tallo y corta el tallo en trozos de 1 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta cada mitad en 4 gajos. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea todo el **brócoli** 4 min, removiendo. Añade un chorrito de **agua** y cocina a fuego medio, con la sartén tapada, 4 min. Añade el **tomate** y cocina 3 min más, removiendo. **Salpimienta**.

4



## Emplata y disfruta

Cuando el **curry** esté casi listo, agrega casi toda la **albahaca** picada y mezcla. Prueba el **curry** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **curry de merluza** en platos y acompaña con el **brócoli** salteado. Espolvorea el plato con la **albahaca** restante.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

