

# 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/<br>478 | 374/<br>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.

