

Tiras de merluza al curry con berenjena acompañadas de patatas con aderezo indio

<650 kcal **Picante opcional**

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

18



Merluza



Leche de coco



Mix de especias
del Norte de India



Curry en polvo



Patata



Berenjena



Chili verde

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



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, cazo grande, tapa, sartén antiadherente, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Leche de coco	180 ml	360 ml
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Chili verde	½ unidad	1 unidad
Ajo	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	547 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2272/ 543	415/ 99
Grasas (g)	19,7	3,6
de las cuales saturadas (g)	14,3	2,6
Carbohidratos (g)	44,8	8,2
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,1
Proteínas (g)	25,9	4,7
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.



Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2-3 cm. En un cazo, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 18-22 min o hasta que estén blandas. Cuando estén listas, escúrrelas y reserva en el colador.



Agrega la merluza

Mientras tanto, seca la **merluza** con papel de cocina y córtala en tiras de 1-2 cm. Cuando el **curry** se haya cocinado 7-9 min, agrega la **merluza** a la sartén y cocina 2-3 min más con la sartén tapada, hasta que la **merluza** quede bien hecha y el **curry** espese. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



Prepara los ingredientes

Corta el **chili verde** por la mitad y retira las semillas. Luego, pica la mitad del **chili** (doble para 4p). Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **berenjena**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que se ablande.

RECUERDA: Lávate bien las manos después de manipular el chili.



Adereza las patatas

Cuando las **patatas** estén listas y reservadas en el colador, agrega en el cazo un chorrito de **aceite**, el **ajo** y **chili verde** al gusto. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega las **especias del Norte de India** restantes y las **patatas** y cocina 1 min más, removiendo para que las **patatas** queden bien aderezadas.



Prepara el curry

En la sartén, agrega la **leche de coco**, la mitad de las **especias del Norte de India**, el **curry en polvo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta**, remueve y cocina a fuego medio 7-9 min, hasta que se reduzca ligeramente.



Emplata y disfruta

Cuando el **curry** esté listo, prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve la **merluza al curry** en un lado de los platos y acompaña con las **patatas** aderezadas. Acaba el plato agregando **chili** picado al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

