

# Velouté de zanahoria con leche de coco con queso crema al curry y pan de ajo casero

Vegetariano

12



Pan de chapata



Zanahoria



Cebolla



Curry en polvo



Leche de coco



Perejil



Cúrcuma en polvo



Caldo vegetal



Queso crema



Langostinos

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 45 mins



Atrévete a probar esta receta y descubre con nosotros el fantástico resultado de combinar la gastronomía francesa y la asiática, agregando a un velouté de zanahoria la leche de coco o la cúrcuma, estandartes de la cocina del sur de Asia. Cubrimos con un queso crema fresco para aportar un contraste y acompañamos con pan de perejil.



## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, cazo grande, tapa, jarra medidora, pelador, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Pan de chapata <b>13)</b>	2 unidades	4 unidades
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Curry en polvo <b>9)</b>	½ sobre	1 sobre
Leche de coco	180 ml	360 ml
Perejil	½ unidad	1 unidad
Cúrcuma en polvo	½ sobre	1 sobre
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Queso crema* <b>7)</b>	2 paquetes	4 paquetes
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	600 ml	1200 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	469 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2743/656	585/140
Grasas (g)	44,6	9,5
de las cuales saturadas (g)	20,7	4,4
Carbohidratos (g)	70,1	15
de los cuales azúcares (g)	14,1	3,0
Proteínas (g)	13,0	2,8
Sal (g)	2,9	0,6

## Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



## 1 Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta en daditos. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 1-2 cm.

**A tu medida:** Si has escogido añadir langostinos, cocina en el cazo 1-2 min y retira, antes de preparar la velouté.



## 2 Rehoga las verduras

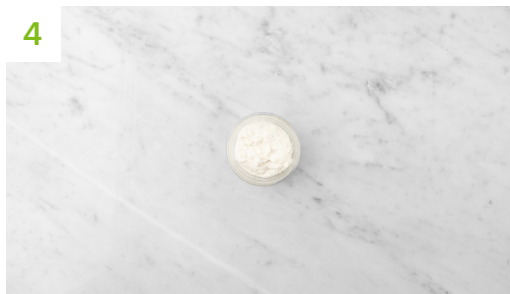
En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla**, la **zanahoria** y **sal** y cocina 5 min, removiendo, hasta que se ablanden. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal**, la **leche de coco**, la mitad de la **cúrcuma** y la mitad del **curry** (doble para 4p de ambos). Tapa el cazo y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 15-17 min.



## 3 Adereza y hornea el pan

Mientras tanto, deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). En un bol, mezcla un chorrito de **aceite** o **mantequilla** al gusto, la mitad del **perejil** y el **ajo** restante. Abre los **panes de chapata** y cubre cada parte con la mezcla de **perejil** y **ajo**. Coloca los **panes de chapata** hacia arriba en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura 10 min o hasta que esté dorado.

**CONSEJO:** Si lo prefieres, puedes tostar el pan en la tostadora y añadir después la mezcla de perejil y ajo.



## 4 Adereza el queso crema

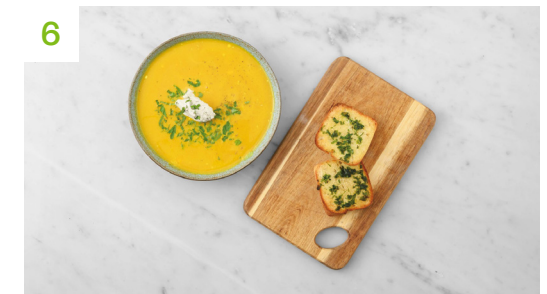
En un bol pequeño, agrega el **queso crema** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla, de forma que quede una **salsa** homogénea.



## 5 Tritura la velouté

Cuando las **verduras** del cazo estén tiernas, tritura con un túrmix hasta que quede una **crema** homogénea. Prueba la **crema** y rectifica de **sal** y **pimienta**.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la crema más líquida.



## 6 Emplata y disfruta

Sirve la **velouté de zanahoria** en platos hondos. Decora con el **queso crema** y con el **perejil** restante al gusto. Sirve el **pan de ajo** como acompañamiento.

**¡Que aproveche!**

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



A TU MEDIDA



LANGOSTINOS

Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

**¡Ponle nota, chef!**  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

