Dal de berenjena asada y espinacas

con yogur griego y cilantro fresco

Vegetariano | Rápido • Una olla

4

Berenjena

Cebolla

Pasta de curry korma

Lentejas rojas

Passata de tomate

Brotes de espinacas

Yogur griego

Cilantro

Langostinos

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

HECHO CON CARIÑO

3 AÑOS COCINANDO CONTIGO

Escanea y descubre deliciosas sorpresas

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins

El dal es un plato típico de la cocina india en el que se prepara un curry con base de legumbres que no requieren estar en remojo antes de ser cocinadas. En este caso, te ofrecemos un dal con base de lentejas rojas, acompañado de berenjena asada, espinacas y, por supuesto, un enorme sabor.

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:

Jarra medidora, olla.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Berenjena*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Pasta de curry korma	1 ud	2 uds	3 uds
Lentejas rojas	100 g	200 g	300 g
Passata de tomate	210 g	420 g	630 g
Brotes de espinacas*	1 ud	2 uds	3 uds
Yogur griego* **7)**	1 ud	2 uds	3 uds
Cilantro*	½ ud	1 ud	1½ ud
Agua	400 ml	800 ml	1200 ml
Azúcar	½ cdta	1 cdta	1½ cdta

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**494 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	1868/ 446	378/ 90
Grasas (g)	23,3	4,7
de las cuales saturadas (g)	6,5	1,3
Carbohidratos (g)	50	10,1
de los cuales azúcares (g)	17,3	3,5
Proteínas (g)	18,2	3,7
Sal (g)	2,0	0,4

Alérgenos

7) Leche.

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

¡Recíclame!

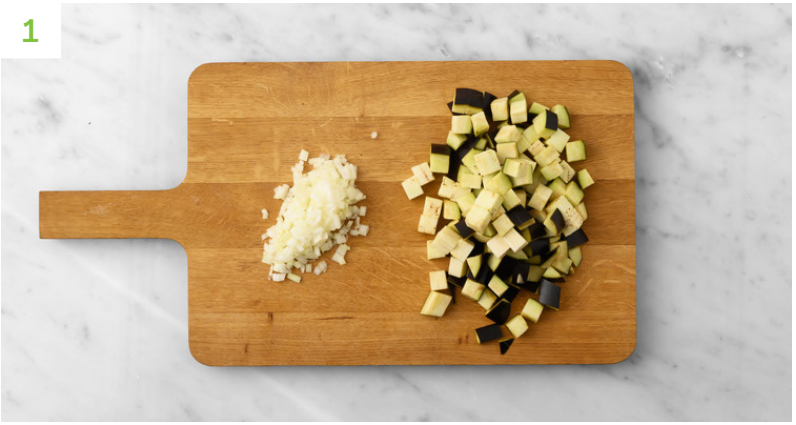
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005
www.fsc.org

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA

RECICLA

1



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos pequeños.
- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** y la **berenjena** y una pizca de **sal** y cocina 7-8 min, removiendo frecuentemente o hasta que se ablanden y tuesten ligeramente.

A tu medida: Si has escogido añadir langostinos, cocina en la olla 1-2 min, antes de las verduras, y retira.

2

Vamos con el dal

- En la olla, agrega la **pasta de curry korma** y cocina, removiendo, 1 min.
- Añade las **lentejas rojas**, la **passata de tomate**, el **agua** y el **azúcar**.
- **Salpimienta** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 12-15 min, hasta que las **lentejas** estén blandas. Remueve ocasionalmente.

CONSEJO: *Puedes agregar un poco más de agua si lo prefieres menos espeso.*

3

Adentro las espinacas

- En la olla, agrega las **espinacas** y cocina 2 min más hasta que reduzcan su tamaño.
- Añade la mitad del **yogur griego** fuera del fuego y rectifica de **sal** y **pimienta**.

4

¡A la mesa!

- Deshoja y pica el **cilantro**.
- **Salpimienta** el **yogur griego** restante.
- Sirve el **dal** en platos y agrega encima el **cilantro** y el **yogur** aderezado.

¡Que aproveche!

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.