Chana masala: curry de garbanzos con calabaza asada

con coliflor y queso al cilantro

13

Vegetariano

Calabaza violín a dados

Floretes de coliflor

Jengibre

Garbanzos

Curry en polvo

Leche de coco

Cilantro

Queso crema

Salmón noruego

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 35 mins

Curry suave, curry rojo, curry verde, curry massaman, curry con fideos, curry con leche de coco, curry que perfuma toda la casa… podríamos seguir como Bubba con sus gambas, pero lo esencial es que entre tantos hemos elegido uno lleno de sabor y, además, con menos de 650 calorías.

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, bol, colador, olla, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Calabaza violín a dados*	300 g	600 g	900 g
Floretes de coliflor*	400 g	800 g	1200 g
Jengibre*	½ ud	1 ud	1½ ud
Garbanzos **14)**	380 g	760 g	1140 g
Curry en polvo **9)**	1 ud	2 uds	3 uds
Leche de coco	180 ml	360 ml	540 ml
Cilantro*	½ ud	1 ud	1½ ud
Queso crema* **7)**	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**647 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2174/ 520	336/ 80
Grasas (g)	37,1	5,7
de las cuales saturadas (g)	18,4	2,8
Carbohidratos (g)	36,6	5,7
de los cuales azúcares (g)	7,6	1,2
Proteínas (g)	18,1	2,8
Sal (g)	1,3	0,2

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

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!

- Precalienta el horno a 220ºC.
- En una bandeja de horno con papel de horno, coloca la **calabaza** a dados y los **floretes de coliflor**. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve.
- Hornea a media altura 20-25 min, hasta que los **vegetales** estén dorados y tiernos. Remueve a mitad de cocción.

2

Garbanzos al fuego

- Pela y ralla el **ajo**.
- Ralla el **jengibre**.
- Escurre los **garbanzos**.
- En una olla, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega los **garbanzos** y rehoga 1 min más, mientras remueves.

A tu medida: Si has escogido añadir salmón, colócalo en una fuente de horno y hornea 12-15 min.

3

Da vida al curry

- En la olla, añade el **curry en polvo** y la **leche de coco** y cocina 5-6 min, hasta que espese ligeramente. **Salpimienta** al gusto.
- Mientras tanto, deshoja y pica finamente el **cilantro**.
- En un bol, mezcla el **queso crema**, el **cilantro** picado, **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: *Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el curry menos espeso.*

4

¡A la mesa!

- Sirve la **calabaza** y la **coliflor** asadas en la base de los platos y cubre con el **curry de garbanzos**.
- Decora el plato con **queso al cilantro**.

¡Que aproveche!

A TU MEDIDA

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

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