

# Curry suave de calabacín y champiñones con arroz basmati al lemongrass y ralladura de limón

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

4



Zanahoria



Arroz basmati



Champiñon marrón



Lima



Ajo tierno



Leche de coco



Lemongrass



Anacardos



Pasta de curry  
Rogan Josh



Calabacín

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Rallador, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Champiñón marrón*	125 gramos	250 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Lemongrass	1 unidad	2 unidades
Anacardos <b>2)</b>	10 gramos	20 gramos
Pasta de curry Rogan Josh <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	578 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2578/ 616	446/ 107
Grasas (g)	23,1	4,0
de las cuales saturadas (g)	16,5	2,9
Carbohidratos (g)	89,2	15,4
de los cuales azúcares (g)	13,9	2,4
Proteínas (g)	14,8	2,6
Sal (g)	1,2	0,2

## Alérgenos

**2)** Fruto secos **9)** Mostaza.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en helllofresh.es o nuestra app  
para evaluar la receta.



## Cocina el arroz

Corta el **lemongrass** por la mitad. Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz**, la mitad del **lemongrass** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



## Prepara los vegetales

Corta el **calabacín** por la mitad y, luego, en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca de la verde. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la piel de la mitad de la **lima** (doble para 4p). Luego, corta la **lima** en gajos.



## Corta la zanahoria y los champiñones

Pela la **zanahoria** y corta en rodajas finas en diagonal. Limpia la mitad de los **champiñones** (doble para 4p) con la ayuda de un paño húmedo. Luego, córtalos en cuartos.



## Cocina el curry

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto junto a la parte blanca del **ajo tierno** y el **ajo**. Cocina durante 3 min, hasta que se dore. Luego, sube el fuego y agrega la **zanahoria**, el **calabacín** y los **champiñones** y saltea 2 min. Añade a la sartén la **pasta de curry Rogan Josh**, el **lemongrass** restante y la **leche de coco**. Baja el fuego a medio-bajo y cocina el **curry** a fuego lento 8-10 min, hasta que las **verduras** estén blandas.



## Adereza el curry y el arroz

Cuando el **curry** esté acabando de cocinarse, retira el **lemongrass** de la sartén. Exprime el zumo de dos gajos de **lima** (doble para 4p) sobre el **curry** y **salpimienta** al gusto. Retira el **lemongrass** del cazo con el **arroz** y agrega la ralladura de **limón**.



## Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** con **lemongrass** y **limón** en platos hondos. Luego, cubre con el **curry** de **calabacín** y **champiñones**. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** y los **anacardos** al gusto. Acompaña con los gajos restantes de **lima** y exprímelos sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!