

Curry de heura con verduras y arroz basmati

Vegetariano

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

8



Heura



Cebolla



Brócoli



Zanahoria



Leche de coco



Pasta de curry
Rogan Josh



Arroz basmati



Cilantro



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, tapa, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Heura* 11)	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Pasta de curry Rogan Josh 9)	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	539 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2926/ 699	543/ 130
Grasas (g)	25,7	4,8
de las cuales saturadas (g)	16,9	3,1
Carbohidratos (g)	81,9	15,2
de los cuales azúcares (g)	11,1	2,1
Proteínas (g)	30,3	5,6
Sal (g)	2,2	0,4

Alérgenos

9) Mostaza **11)** Soja.

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

¡Ponle nota!

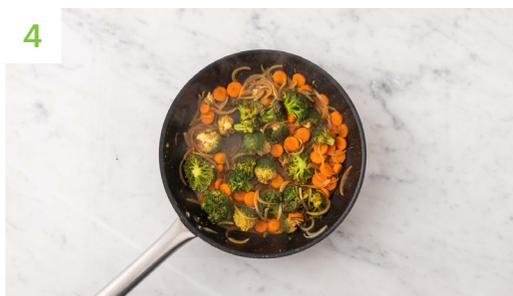
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** 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 la salsa

Agrega la **pasta de curry Rogan Josh** a la sartén y mezcla todo bien durante 1-2 min. **Salpimienta** al gusto. Pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



Corta las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira el tronco del **brócoli** y córtalo en floretes pequeños. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Pela y corta la **zanahoria** en rodajas finas.



Acaba el curry

Añade la **leche de coco** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Deja que se cocine todo durante 6-7 min o hasta que la **salsa** espese un poco. Agrega la **heura** y cocina cubierto con una tapa durante 3 min más.



Cocina la heura y las verduras

Pon una sartén mediana a calentar a fuego medio con un chorrito de **aceite**. Agrega la **heura** y cocina durante 3-4 min o hasta que se dore. Retira y reserva. En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**, cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla**, la **zanahoria** y el **brócoli** y cocina 5-6 min hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse.



Emplata

Sirve el **arroz** en platos hondos y agrega por encima el **curry de heura y verduras**. Decora con el **cilantro** picado.

¡Que aproveche!