

Pollo al curry con lentejas, boniato y espinacas

Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

11



Brotos de espinacas



Pechuga de pollo troceada



Leche de coco



Lentejas



Caldo vegetal



Lima



Curry en polvo



Boniato



Cebolla roja



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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, cazo, colador, jarra medidora, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Brotes de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Lentejas	340 gramos	680 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Lima	1 unidad	2 unidades
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Boniato	1 unidad	2 unidades
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml
Aceite de oliva	1 cucharada	2 cucharadas
Sal y pimienta	al gusto	al gusto

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	760 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4949/ 1183	652/ 156
Grasas (g)	19,3	2,5
de las cuales saturadas (g)	16,1	2,1
Carbohidratos (g)	82,2	10,8
de los cuales azúcares (g)	16,1	2,1
Proteínas (g)	43,0	5,7
Sal (g)	2,2	0,3

Alérgenos

9) Mostaza **10)** Apio.

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

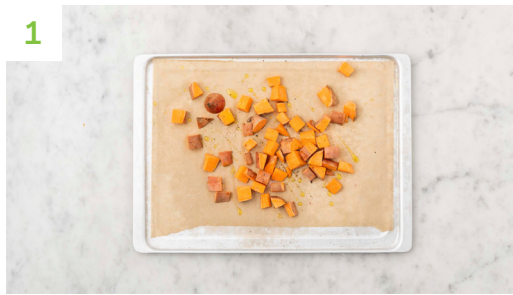
¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Cocina el boniato

Precalienta el horno a 220°C. Corta el **boniato** en trozos de 1 cm. Coloca el **boniato** en una bandeja de horno con papel de horno. Rocía con **aceite**, sazona con **sal** y **pimienta** y remueve para cubrir. Reparte el **boniato** en una sola capa para que se cocine uniformemente. Cuando el horno esté caliente, hornea en el estante superior durante 16-18 min, hasta que estén dorados y tiernos.



Corta la cebolla y el ajo

En un cazo, pon el **agua** (ver cantidad en ingredientes) a fuego fuerte. Cuando hierva, añade el **caldo vegetal** en polvo y remueve hasta que se disuelva. Retira y reserva. Pela la **cebolla** y córtala por la mitad, luego, pícala en trozos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta la **lima** por la mitad. Escurre y enjuaga las **lentejas** con la ayuda de un colador.



Cocina el pollo

En una sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Pon a calentar a fuego medio y fríe el **ajo** durante 1-2 min o hasta que esté dorado. Agrega las **pechugas de pollo troceadas**, sazona con **sal** y **pimienta** y cocina 5-6 min o hasta que se dore por completo. Añade la **cebolla** a la sartén y cocina todo junto 1-2 min.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Prepara el curry

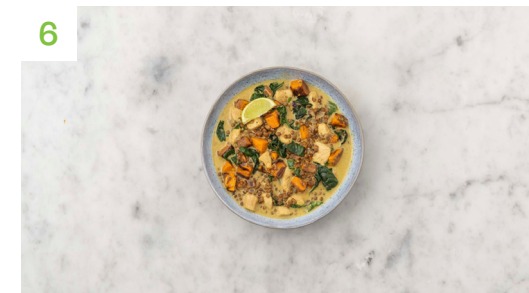
Añade a la sartén la **leche de coco**, el **curry en polvo** y el **caldo**. Mezcla bien, luego, agrega las **lentejas**. Lleva a ebullición, remueve y baja el fuego para que la **salsa** hierva a fuego lento. Cocina 4 min o hasta que el **pollo** esté bien cocido.



Agrega las espinacas

Agrega las **espinacas** y remueve hasta que se ablanden y todos los ingredientes se integren. Cuando el **boniato** esté cocido, añádelo al **curry** y agrega el zumo de una mitad de la **lima** (doble para 4p). Corta la **lima** sobrante en gajos.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito más de agua si el curry está un poco seco.



Emplata y disfruta

Reparte el **curry de lentejas** entre los boles. Sirve con los gajos de **lima** restantes a un lado para exprimir.

¡Que aproveche!