

# Curry suave de merluza acompañado de arroz basmati y perejil

Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Merluza



Leche de coco



Tomate concentrado



Pasta de curry  
Rogan Josh



Arroz basmati



Cebolla



Perejil





## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Tomate concentrado	30 gramos	60 gramos
Pasta de curry Rogan Josh 9)	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
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	408 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2904/ 694	713/ 170
Grasas (g)	23,4	5,7
de las cuales saturadas (g)	16,7	4,1
Carbohidratos (g)	70,8	17,4
de los cuales azúcares (g)	7,1	1,7
Proteínas (g)	29,6	7,3
Sal (g)	1,2	0,3

## Alérgenos

4) Pescado 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 [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### Cuece el arroz

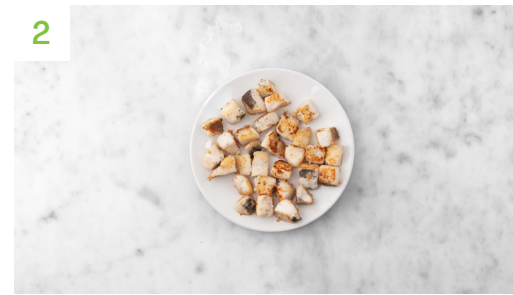
Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo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

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



### Prepara el curry

Agrega a la sartén el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes), la **pasta de curry Rogan Josh** y la **leche de coco**. Mezcla todo bien y lleva a ebullición. Luego, baja el fuego a medio y cocina durante 2-3 min, hasta que el **curry** espese y los ingredientes se integren.



### Cocina la merluza

Corta la **merluza** en dados de 2 cm y **salpimenta**. Pon una sartén a calentar con un chorrito de **aceite**, una vez caliente, agrega a **merluza** y cocina 2-3 min por lado. Luego, retira del fuego y reserva en un plato. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



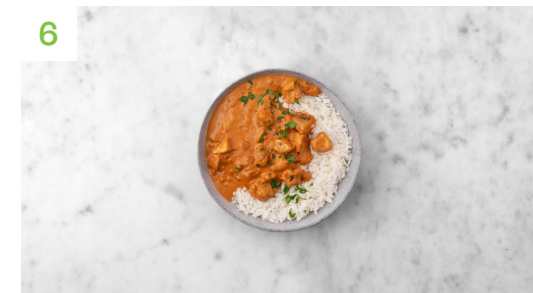
### Combina la merluza y el curry

En el último momento, agrega la **merluza** a la sartén y remueve, de forma que la **merluza** quede bien cubierta por el **curry**. Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p).



### Saltea la cebolla

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min o hasta que quede transparente.



### Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos hondos y cubre con el **curry de merluza**. Espolvorea **perejil** picado al gusto sobre el plato.

## ¡Que aproveche!