



Curry de verduras al estilo tailandés con arroz jazmín

Vegetariano Menos calorías Picante 35 minutos

9



Salsa de soja



Leche de coco



Pasta de curry rojo tailandés



Cilantro



Mix de especias tailandesas



Lima



Pimiento



Coliflor



Pak choy



Arroz jazmín

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, jarra medidora, cazo con tapa, rallador, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Pasta de curry rojo Tailandés	1 sobre	2 sobres
Cilantro	1 unidad	1 unidad
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Lima	1 unidad	2 unidades
Pimiento rojo	1 unidad	2 unidades
Coliflor	1 unidad	2 unidades
Pak choi	110 gramos	220 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	542 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2329,6/ 556,8	429,8/ 102,7
Grasas (g)	20,1	3,7
de las cuales saturadas (g)	16,1	3
Carbohidratos (g)	80,5	14,9
de los cuales azúcares (g)	12,8	2,4
Proteínas (g)	14,3	2,6
Sal (g)	4,1	0,8

Alérgenos

11) Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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



Hornea la coliflor

Precalienta el horno a 200°C. Corta la **coliflor** en floretes. Coloca los floretes de **coliflor** en una fuente para el horno y rocía con **aceite de oliva**. Sazona con **sal** y espolvorea el **mix de especias tailandesas**. Usa las manos para esparcir el condimento por toda la **coliflor**. Coloca una capa uniforme en la fuente para el horno 20-25 min hasta que esté suave y dorado.



Cocina la salsa

Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén mediana a fuego medio-alto. Saltea el **pimiento** 5-6 min, hasta que comience a ablandarse. Agrega la **pasta de curry rojo** y cocina por un 1 min. Agrega el **pak choi** junto con la **leche de coco** y 40 ml de **agua** por persona. Lleva a ebullición y, luego, baja el fuego a medio-bajo.



Cocina el arroz

Lava el **arroz** en un colador con agua para quitar el exceso de almidón. Repite el proceso hasta que el agua salga transparente. Llena un cazo con 125 ml de **agua** por persona y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 9-11 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.



Mezcla el arroz con la lima

Deja que el **curry** hierva 6-7 min hasta que los ingredientes se ablanden. Cuando la **coliflor** esté lista, agrégala al **curry** y remueve para cubrir con la **salsa**. Retira del fuego y agrega la mitad de la **salsa de soja**. Exprime un poco de jugo de **lima**. Prueba y agrega más **sal**, **pimienta** y jugo de **lima** si lo necesitas. Remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor y agrega la ralladura de **lima** y la mitad del **cilantro**.



Prepara los vegetales

Mientras se cocina el **arroz**, corta el **pimiento** por la mitad y desecha el corazón y las semillas. Córtalo en cuadrados de 2 cm. Separa las hojas del **pak choi** y corta a lo ancho, en trozos de aproximadamente 2 cm. Ralla la piel de la **lima** y, luego, corta la **lima** en gajos. Deshoja y corta el **cilantro** en trozos grandes.



Emplata y disfruta

Reparte el **arroz** entre boles y cubre con el **curry**. Termina con el **cilantro** restante. Sirve los gajos de **lima** al lado para exprimirlos.

¡Que aproveche!