



Curry de verduras al estilo tailandés con arroz jazmín

Familia Menos calorías Picante

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

9



Coliflor



Arroz jazmín



Pak choi



Lima



Pasta de curry rojo tailandés



Salsa de soja



Mix de especias tailandesas



Pimiento



Cilantro



Leche de coco

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
Coliflor	1 unidad	2 unidades
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Pak choi	110 gramos	220 gramos
Lima	1 unidad	2 unidades
Pasta de curry rojo Tailandés	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Pimiento rojo	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	1 unidad	1 unidad
Leche de coco*	200 gramos	400 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)	2330/ 557	430/ 103
Grasas (g)	20,1	3,7
de las cuales saturadas (g)	16,1	3,0
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](https://www.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 y hornea 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 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

Llena un cazo con 150 ml de **agua** por persona y añade una pizca de **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, 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.



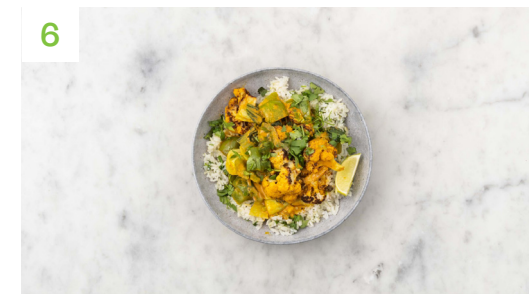
Mezcla el arroz con la lima

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 **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!