



# Dal de berenjena asada y espinacas con arroz basmati y yogur griego

Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

4



Berenjena



Brotos de espinacas



Arroz basmati



Mix de especias del Norte de India



Cebolla



Pasta de curry korma



Tomate triturado



Lentejas rojas



Caldo vegetal



Cilantro



Yogur griego

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar, 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, colador, cazo grande, cazo con tapa, jarra medidora.

## Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Arroz basmati	150 gramos	600 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Lentejas rojas	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal <b>10</b>	1 sobre	2 sobres
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* <b>7</b>	115 gramos	230 gramos
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para el curry	350 ml	700 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	508 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2671/ 638	526/ 126
Grasas (g)	9,6	1,9
de las cuales saturadas (g)	4,4	0,9
Carbohidratos (g)	106,5	21,0
de los cuales azúcares (g)	15,3	3,0
Proteínas (g)	25,9	5,1
Sal (g)	2,9	0,6

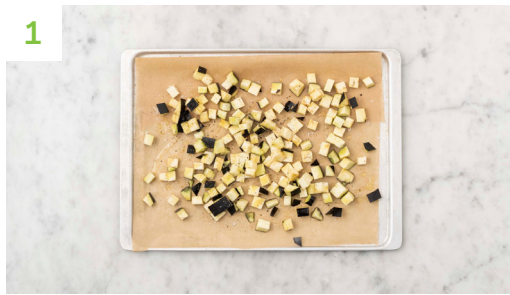
## Alérgenos

**7)** Leche **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](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## Hornea la berenjena

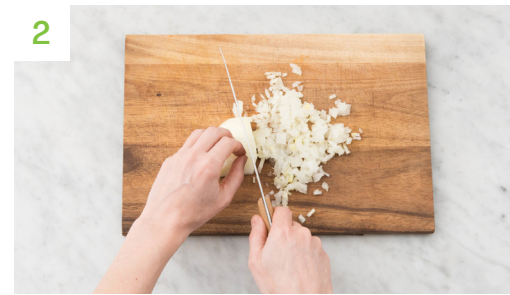
Precalienta el horno a 200°C. Corta la **berenjena** en dados de 2 cm. Coloca la **berenjena** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal, pimienta** y el **mix de especias del norte de India**. Mezcla para que la **berenjena** quede bien cubierta y reparte en la bandeja en una sola capa. Hornea la **berenjena** 25-30 min, hasta que esté dorada y blanda, dándole la vuelta a mitad cocción.



## Cuece 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.



## Cocina la cebolla

Mientras tanto, pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. En un cazo grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y cocina 5-6 min, hasta que se ablande y oscurezca, removiendo constantemente. Escurre las **lentejas** con ayuda de un colador.



## Agrega la berenjena al dal

Pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p) en trozos grandes. Cuando las **lentejas** estén cocidas, agrega al cazo las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que se ablanden y reduzcan en tamaño. Agrega al cazo la mitad de la **berenjena asada**, la mitad del **yogur griego** y la mitad del **cilantro**. Prueba y **salpimenta** al gusto.



## Prepara el dal

Agrega al cazo la **pasta de curry korma** y cocina, removiendo, 1 min. Agrega las **lentejas rojas**, la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p), el **agua para el curry** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 20-25 min, hasta que las **lentejas** estén blandas, removiendo ocasionalmente.

**CONSEJO:** Puedes agregar un poco más de agua si lo prefieres menos espeso.



## Emplata y disfruta

Reparte el **arroz** entre los platos y cubre con el **dal de berenjenas y espinacas**. Agrega encima la **berenjena asada** restante y el **yogur griego** restante. Espolvorea el **cilantro** restante a tu gusto.

## ¡Que aproveche!