

Dal de lentejas con langostinos con boniato asado y ajo tierno

<650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

11



Cebolla



Boniato



Pasta de curry korma



Leche de coco



Caldo vegetal



Lentejas rojas



Langostinos



Ajo tierno



Lima

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén grande, tapa, jarra medidora, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Boniato	200 gramos	400 gramos
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Lentejas rojas	100 gramos	200 gramos
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Lima	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	433 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2463/ 589	569/ 136
Grasas (g)	22,4	5,2
de las cuales saturadas (g)	16,7	3,9
Carbohidratos (g)	60,1	13,9
de los cuales azúcares (g)	12,4	2,9
Proteínas (g)	32,9	7,6
Sal (g)	2,3	0,5

Alérgenos

5) Crustáceos **10)** Apio.

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

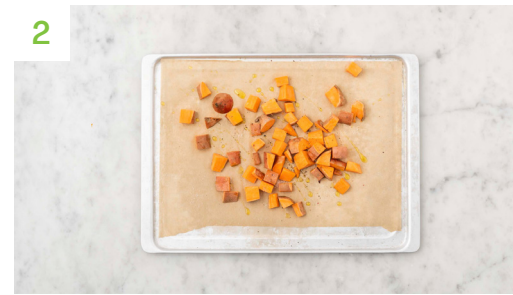
¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 200°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Corta el **boniato** en dados de 1-2 cm. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca de la verde.



Hornea el boniato

Coloca los dados de **boniato** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal** y **pimienta**. Remueve bien para que el **boniato** quede bien aderezado. Mete el **boniato** en el horno y cocina 25-30 min, hasta que esté tierno. Da la vuelta a mitad cocción. Cuando esté listo, saca del horno.



Saltea el ajo y la cebolla

Mientras tanto, en una 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 rehoga durante 3-4 min. Añade la parte blanca del **ajo tierno** y cocina, removiendo frecuentemente, 3-4 min más, hasta que esté blanda y dorada.



Prepara el dal

Agrega a la sartén la **pasta de curry korma** y cocina, removiendo, 1 min. Luego, agrega la **leche de coco**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y las **lentejas rojas**. Remueve y lleva a ebullición. Cuando hierva, reduce el fuego a medio-bajo, tapa la sartén y cocina 20-25 min, hasta que las **lentejas** estén tiernas. Remueve ocasionalmente. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en gajos.

CONSEJO: Si las lentejas absorben todo el agua, puedes añadir un poco más para acabar de cocinarlas.



Cocina los langostinos

Cuando las **lentejas** estén listas, agrega los **langostinos** y la **ralladura de lima** y remueve. Tapa la sartén y cocina 1-2 min, hasta que los **langostinos** estén cocinados.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua al dal si lo prefieres menos espeso.



Emplata y disfruta

Agrega $\frac{2}{3}$ del **boniato** asado y zumo de **lima** al gusto a la sartén y remueve, hasta que todos los ingredientes se integren. Sirve el **dal** de **lentejas** y **langostinos** en platos y agrega encima el **boniato** restante y la parte verde del **ajo tierno**. Puedes agregar más zumo de **lima** si lo prefieres.

¡Que aproveche!