



Curry de verduras al estilo tailandés con arroz jazmín

Vegetariano <650 calorías Picante

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

15



Arroz jazmín



Lima



Pasta de curry rojo tailandés



Salsa de soja



Mix de especias tailandesas



Pimiento



Cilantro



Leche de coco



Floretes de coliflor



Brotos de espinacas

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, rallador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 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	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	80 ml	160 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	586 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2444/ 584	417/ 100
Grasas (g)	20,5	3,5
de las cuales saturadas (g)	16,1	2,7
Carbohidratos (g)	82,4	14,1
de los cuales azúcares (g)	13,6	2,3
Proteínas (g)	16,1	2,7
Sal (g)	4,2	0,7

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.



Hornea la coliflor

Precalienta el horno a 200°C. Coloca los **floretes de coliflor** en una fuente para horno y agrega el **mix de especias tailandesas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien, de forma que quede bien aderezada. Reparte los floretes de **coliflor** en la base de la fuente y hornea 20-25 min, hasta que esté dorado y tierno.



Cocina la salsa

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pimiento** y cocina 5-6 min, hasta que empiece a ablandarse. Luego, agrega la **pasta de curry rojo** y cocina 1 min. Añade la **leche de coco** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja el fuego a medio-bajo y cocina 6-7 min. Cuando queden 2-3 min, agrega las **espinacas** y cocina el tiempo restante.



Cocina el arroz

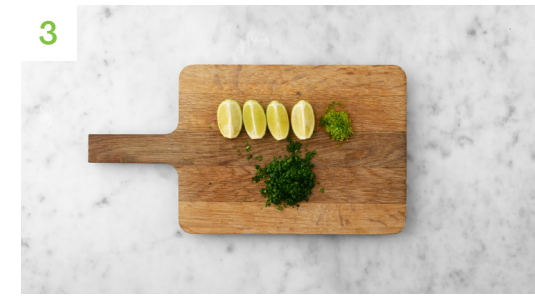
Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el arroz, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa 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.



Agrega la coliflor al curry

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 **zumo de lima** al gusto sobre el curry, **salpimienta** y remueve bien para que se integren los ingredientes. En el cazo del **arroz**, agrega la ralladura de **lima** y la mitad del **cilantro** y remueve.



Prepara los vegetales

Mientras se cocina el **arroz**, corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. Ralla la piel de la **lima** y, luego, corta la **lima** en gajos. Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p) y córtalo en trozos grandes.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** con **lima** y **cilantro** en platos y cubre con el **curry de verduras**. Espolvorea el **cilantro** restante al gusto y agrega los gajos de **lima** restantes para exprimir al gusto.

¡Que aproveche!