



# Curry de calabaza y coliflor asada con garbanzos y queso crema al cilantro

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

4



Calabaza violín a dados



Curry en polvo



Leche de coco



Cilantro



Garbanzos



Queso crema



Floretes de coliflor



Jengibre



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

## 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, olla, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Curry en polvo <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Garbanzos <b>14)</b>	340 gramos	680 gramos
Queso crema* <b>7)</b>	1 paquete	2 paquetes
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	657 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2300/ 550	350/ 84
Grasas (g)	25,4	3,9
de las cuales saturadas (g)	18,0	2,7
Carbohidratos (g)	37,9	5,8
de los cuales azúcares (g)	8,3	1,3
Proteínas (g)	17,6	2,7
Sal (g)	1,3	0,2

## Alérgenos

**7)** Leche **9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

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.

♻️ ¡Recíclame!



## Hornea las verduras

Precalienta el horno a 220°C. En una bandeja de horno con papel de horno, coloca la **calabaza** a dados y los **floretes de coliflor**. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve para que quede bien aderezado. Hornea 20-25 min, hasta que los **vegetales** estén dorados y tiernos. Remueve a mitad de cocción.



## Prepara los ingredientes

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla el **ajo** y la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador.



## Saltea los garbanzos

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **garbanzos** y rehoga durante 1 min más, mientras remueves.



## Cocina el curry

Luego, añade a la olla el **curry en polvo** y la **leche de coco** y cocina 5-6 min, hasta que espese ligeramente. **Salpimienta** al gusto.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el curry menos espeso.



## Prepara el queso

Mientras tanto, deshoja y pica finamente la mitad del **cilantro** (doble para 4). En un bol, mezcla el **queso crema** y el **cilantro** picado. **Salpimienta** al gusto.



## Emplata y disfruta

Sirve la **calabaza** y la **coliflor** asadas en la base de los platos y cubre con el **curry de garbanzos**. Decora el plato con **queso al cilantro**.

¡Que aproveche!