



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 9) | 1 sobre | 2 sobres |
| Leche de coco* | 200 gramos | 400 gramos |
| Cilantro* | ½ unidad | 1 unidad |
| Garbanzos 14) | 340 gramos | 680 gramos |
| Queso crema* 7) | 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 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

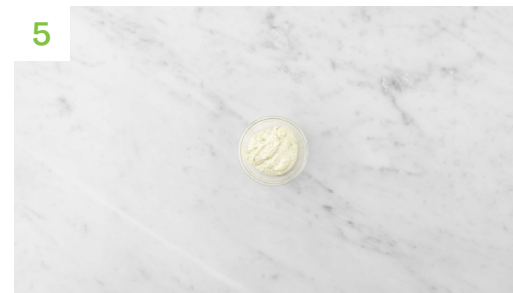
En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **garbanzos** y rehoga durante 1 min más, mientras remueves.



Cocina el curry

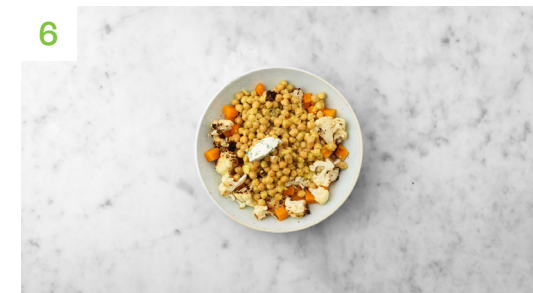
Luego, añade a la olla el **curry en polvo** y la **leche de coco** y cocina 5-6 min, hasta que espese ligeramente. **Salpimienta** al gusto.

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!