



Dal de lentejas y carne de cerdo con cintas de calabacín y salsa de yogur al curry

Familia Fácil y rápido • Solo con una olla
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

3



Lentejas



Carne de cerdo picada



Tomate triturado



Pasta de curry Rogan Josh



Calabacín



Yogur griego

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, olla grande, tapa, pelador, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Lentejas	760 gramos	1520 gramos
Carne de cerdo picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Pasta de curry Rogan Josh 9)	1 sobre	2 sobres
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	810 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3606/ 862	445/ 106
Grasas (g)	30,4	3,8
de las cuales saturadas (g)	10,7	1,3
Carbohidratos (g)	55,0	6,8
de los cuales azúcares (g)	9,6	1,2
Proteínas (g)	57,4	7,1
Sal (g)	5,2	0,7

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.

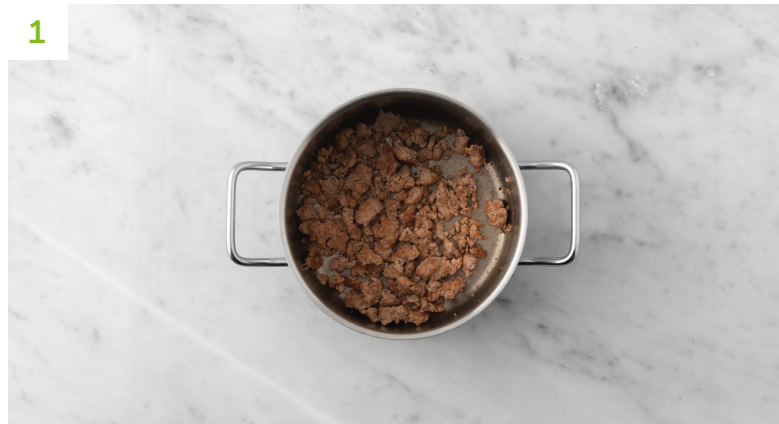
¡Ponle nota!

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

♻️ ¡Recíclame!



1



Cocina la carne picada

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **carne de cerdo** y desmenuza con una espátula para que se cueza uniformemente. Cocina 4-5 min, hasta que se dore. **Salpimenta** al gusto, retira de la olla y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

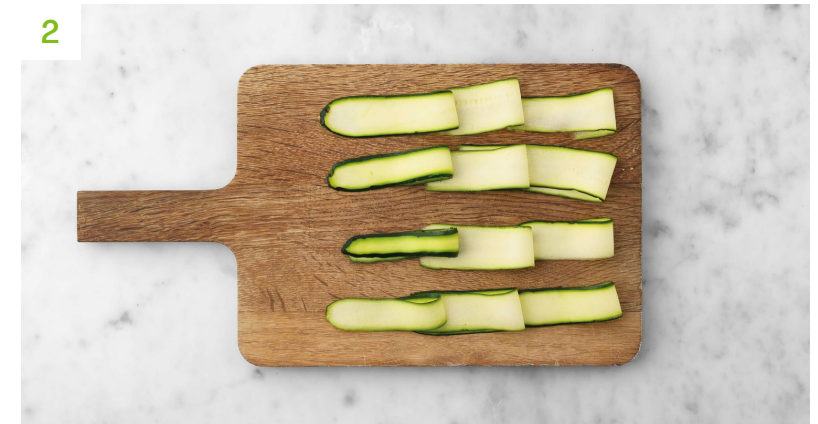
3



Agrega las salsas

En la olla con el **calabacín** salteado, agrega la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p) y $\frac{2}{3}$ de la **pasta de curry Rogan Josh**. Remueve bien y cocina a fuego medio durante 1-2 min. Mientras tanto, escurre las **lentejas** con ayuda de un colador. Luego, agrega las **lentejas** y la **carne de cerdo** cocinada a la olla y cocina a fuego medio durante 5-6 min más, con la olla tapada. **Salpimenta** al gusto.

2



Prepara las verduras

Divide el **calabacín** en dos y, con un pelador, haz cintas a lo largo de una mitad (doble para 4p). Cuando llegues al interior del **calabacín**, más blando y con semillas, córtalo en dados pequeños. Coloca las **cintas de calabacín** en un bol, agrega un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Remueve y reserva. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **calabacín a dados** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se ablande.

4



Emplata y disfruta

En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, la **pasta de curry Rogan Josh** restante y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla, de manera que quede una **salsa** lisa. Sirve el **dal** de **carne de cerdo** en platos y cubre con las **cintas de calabacín**. Agrega encima la **salsa de yogur al curry**.

¡Que aproveche!