



# Dal de berenjena asada y espinacas con arroz basmati y yogur griego

Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

4



Berenjena



Brotos de espinacas



Arroz basmati



Mix de especias del Norte de India



Cebolla



Pasta de curry korma



Tomate triturado



Lentejas rojas



Caldo vegetal



Cilantro



Yogur griego

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



## 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, cazo grande, cazo con tapa, jarra medidora.

## Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Lentejas rojas	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal <b>10</b>	1 sobre	2 sobres
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* <b>7</b>	1 unidad	2 unidades
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para el curry	350 ml	700 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	543 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3033/ 725	559/ 134
Grasas (g)	9,6	1,8
de las cuales saturadas (g)	4,4	0,8
Carbohidratos (g)	108,6	20,0
de los cuales azúcares (g)	16,2	3,0
Proteínas (g)	26,2	4,8
Sal (g)	2,9	0,5

## Alérgenos

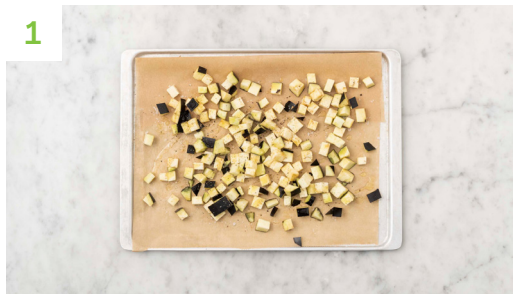
**7)** Leche **10)** Apio.

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 hellofresh.es o nuestra app  
para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



## Hornea la berenjena

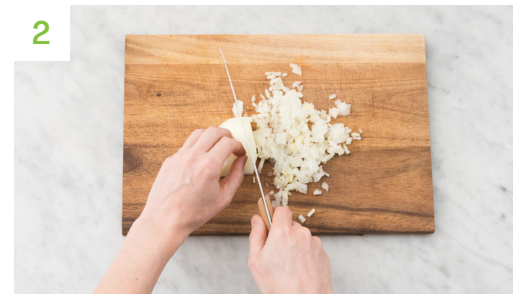
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. Coloca la **berenjena** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, el **mix de especias del norte de India** y **salpimienta**. Mezcla y reparte en la bandeja en una sola capa. Hornea la **berenjena** 20-25 min. Remueve a mitad de cocción.



## Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, 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 y que los granos queden sueltos.



## Cocina la cebolla

Mientras tanto, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En un cazo grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min, hasta que se ablande y oscurezca, removiendo constantemente.



## Agrega la berenjena al dal

Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p) en trozos grandes. Cuando las **lentejas** estén cocidas, agrega al cazo las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que se ablanden y reduzcan en tamaño. Luego, agrega la mitad de la **berenjena** asada, la mitad del **yogur griego** y la mitad del **cilantro**. **Salpimienta** al gusto.



## Prepara el dal

Agrega al cazo la **pasta de curry korma** y cocina, removiendo, 1 min. Añade las **lentejas rojas**, la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p), el **caldo vegetal** en polvo, el **agua para el curry** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimienta** y lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 12-15 min, hasta que las **lentejas** estén blandas. Remueve ocasionalmente.

**CONSEJO:** Puedes agregar un poco más de agua si lo prefieres menos espeso.



## Emplata y disfruta

Reparte el **arroz** entre los platos y cubre con el **dal de berenjenas y espinacas**. Agrega encima la **berenjena asada** restante y el **yogur griego** restante. Espolvorea el **cilantro** picado restante a tu gusto.

¡Que aproveche!