



# Curry suave de merluza acompañado de arroz basmati

Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Merluza



Leche de coco



Tomate concentrado



Pasta de curry  
Rogan Josh



Arroz basmati



Cebolla



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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Pasta de curry Rogan Josh 9)	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	398 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2732/ 653	687/ 164
Grasas (g)	23,3	5,9
de las cuales saturadas (g)	16,7	4,2
Carbohidratos (g)	70,7	17,8
de los cuales azúcares (g)	7,1	1,8
Proteínas (g)	29,5	7,4
Sal (g)	1,2	0,3

## Alérgenos

4) Pescado 9) Mostaza.

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://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1



## Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (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.

3



## Prepara el curry de merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina, córtala en dados de 2 cm y **salpimenta** al gusto. Agrega a la sartén el **tomate concentrado**, la **pasta de curry Rogan Josh** y la **leche de coco**. Mezcla todo bien y lleva a ebullición. Luego, agrega la **merluza** cortada y cocina a fuego medio durante 3-5 min, hasta que el **curry** espese y la **merluza** esté cocinada.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

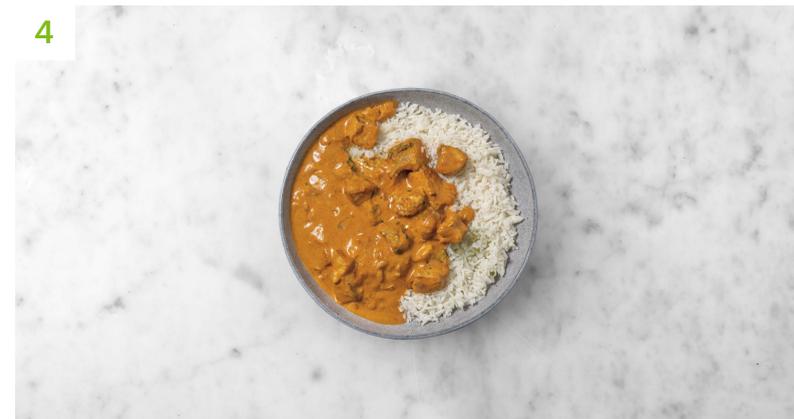
2



## Cocina la cebolla

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.

4



## Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos hondos y cubre con el **curry de merluza**.

## ¡Que aproveche!