



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

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero

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, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, colador, olla grande, tapa, pelador, espátula.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-------------------------------------|---------------|----------------|
| Lentejas | 380 gramos | 760 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* | 1 unidad | 2 unidades |
| Yogur griego* 7) | 1 unidad | 2 unidades |
| Vinagre de vino tinto | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 728 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3071/ 734 | 422/ 110 |
| Grasas (g) | 30,0 | 4,1 |
| de las cuales saturadas (g) | 10,5 | 1,4 |
| Carbohidratos (g) | 36,4 | 5 |
| de los cuales azúcares (g) | 8,7 | 1,2 |
| Proteínas (g) | 43,6 | 6,0 |
| Sal (g) | 3,7 | 0,5 |

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.



Cocina la carne picada

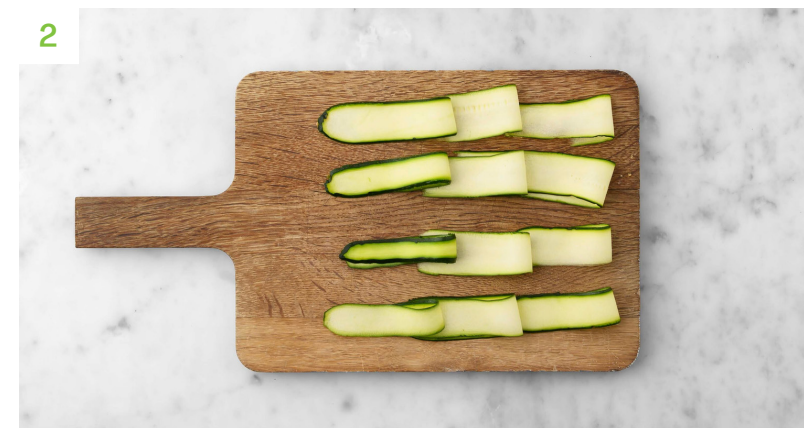
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **carne de cerdo** y desmenuza con una espátula para que se cueza uniformemente. Cocina 4-5 min, hasta que se dore. **Salpimenta**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

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



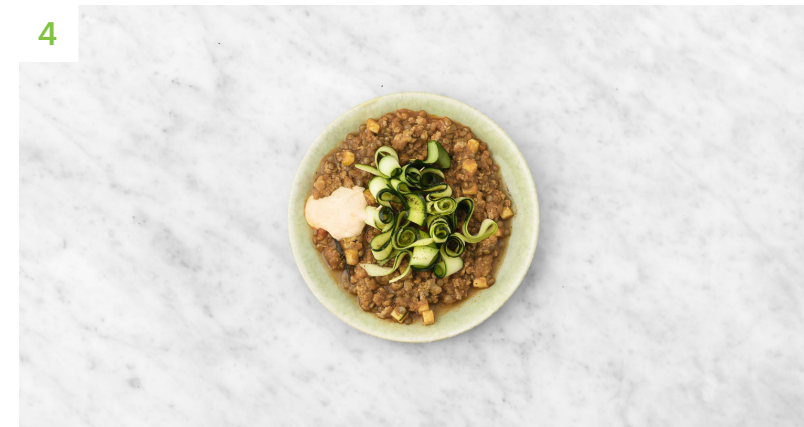
Agrega las salsas

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.



Prepara las verduras

Haz cintas a lo largo del **calabacín** con un pelador. Cuando llegues al interior del **calabacín**, más blando, córtalo en dados pequeños. Coloca las **cintas de calabacín** en un bol, agrega un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimenta**. Remueve y reserva. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **calabacín a dados**, **salpimenta** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se ablande.



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!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

