

Curry korma con queso estilo chipriota con calabaza asada y semillas de calabaza tostadas

Vegetariano

4



Calabaza violín a dados



Semillas de calabaza



Pasta de curry korma



Queso crema



Garbanzos



Queso estilo chipriota



Chalota

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



Quizá hayas oído hablar del “paneer”, un queso blanco de origen indio que es uno de los ingredientes más recurrentes en su gastronomía. Este queso se añade habitualmente a currys, aunque nos hemos atrevido a mejorar esta receta sustituyéndolo por este queso estilo chipriota.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, sartén antiadherente, papel de cocina, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Queso estilo chipriota* 7)	200 gramos	400 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	530 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3105/ 742	586/ 140
Grasas (g)	53,3	10,1
de las cuales saturadas (g)	24,0	4,5
Carbohidratos (g)	37,5	7,1
de los cuales azúcares (g)	8,4	1,6
Proteínas (g)	35,1	6,6
Sal (g)	5,4	1,0

Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



1 Saltea las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **chalota**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. En una olla, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **chalota** y la **calabaza violín a dados** y cocina 6-8 min, removiendo regularmente, hasta que se doren ligeramente. **Salpimenta**.



2 Prepara el curry

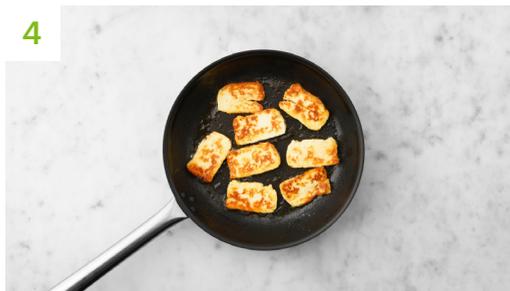
Cuando las **verduras** de la olla estén doradas, agrega la **pasta de curry korma**, los **garbanzos** con el líquido de su envase y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Remueve para integrar los ingredientes y cocina a fuego medio 10-12 min, hasta que las **verduras** queden tiernas.

CONSEJO: Puedes cocinar algunos minutos más si las verduras aún no están tiernas.



3 Tuesta las semillas de calabaza

Mientras tanto, calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Luego, reserva en un bol.



4 Cocina el queso estilo chipriota

Seca el **queso estilo chipriota** con papel de cocina y córtalo en rodajas de 0,5-1 cm. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, cocina el **queso** 2 min por lado, hasta que esté dorado.

CONSEJO: El queso estilo chipriota no debe fundirse, sino coger temperatura y ablandarse ligeramente.



5 Acaba yazona el curry

Cuando el **curry** esté casi listo, agrega el **queso crema** y mezcla bien para integrarlo. Prueba el **curry** y rectifica de **sal** y **pimienta**.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **curry korma de garbanzos y calabaza** en platos hondos y coloca el **queso estilo chipriota** encima. Espolvorea el plato con las **semillas de calabaza**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

