

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

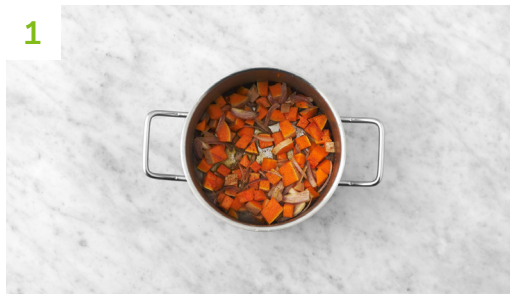
Información nutricional

| | 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

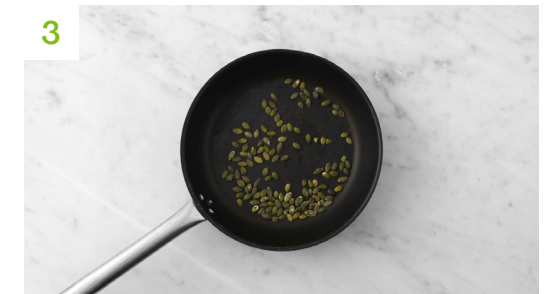
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **chalota**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. En una olla, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **chalota** y la **calabaza violín a dados** y cocina 6-8 min,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

