

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

Vegetariano

4



Berenjena



Brotos de espinacas



Arroz basmati



Mezcla de especias indias



Cebolla



Pasta de curry korma



Lentejas rojas



Cilantro



Yogur griego



Passata de tomate

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 35 mins



El dal es un plato típico de la cocina india en el que se prepara un curry con base de legumbres que no requieren estar en remojo antes de ser cocinadas. En este caso, te ofrecemos un dal con base de lentejas, acompañado de berenjena asada, espinacas, arroz y, por supuesto, un enorme sabor.

## 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:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, cazo con tapa, jarra medidora, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Mezcla de especias indias	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Lentejas rojas <b>72)</b>	100 gramos	200 gramos
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Passata de tomate	210 gramos	420 gramos
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	534 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3008/ 719	564/ 135
Grasas (g)	24,1	4,5
de las cuales saturadas (g)	6,6	1,2
Carbohidratos (g)	108,2	20,3
de los cuales azúcares (g)	15,9	3,0
Proteínas (g)	26,7	5,0
Sal (g)	1,8	0,3

## Alérgenos

7) Leche.

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

¡Recíclame!



## 1 Hornea la berenjena

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°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** y el **mix de especias del norte de India**. **Salpimenta**, mezcla y reparte la **berenjena** en la bandeja en una sola capa. Hornea durante 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



## 4 Cuece el arroz

Mientras tanto, 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** 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.



## 2 Cocina la cebolla

Mientras tanto, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablande y oscurezca.



## 5 Agrega la berenjena al dal

Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p) y pícalo en trozos grandes. Cuando las **lentejas** estén cocidas, agrega a la olla las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que se reduzcan en tamaño. Luego, agrega la mitad de la **berenjena asada**, la mitad del **yogur griego** y la mitad del **cilantro**. Remueve para integrar los ingredientes y rectifica de **sal** y **pimienta**.



## 3 Prepara el dal

En la olla, agrega la **pasta de curry korma** y cocina, removiendo, 1 min. Añade las **lentejas rojas**, la **passata de tomate**, el **agua para el curry** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimenta** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 12-15 min, hasta que las **lentejas** estén blandas. Remueve ocasionalmente.

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



## 6 Emplata y disfruta

**Salpimenta** el **yogur griego** restante. Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y cubre con el **dal de berenjenas y espinacas**. Agrega encima la **berenjena asada** restante y el **yogur griego** aderezado. Espolvorea el **cilantro** picado restante a tu gusto.

¡Que aproveche!

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

