

Gobi manchurian de coliflor asada con anacardos sobre arroz basmati

Vegetariano **Picante**

11



Floretes de coliflor



Sriracha



Arroz basmati



Anacardos



Pimentón



Jengibre



Salsa de soja



Tomate concentrado



Pimiento

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



¿Habías oído hablar del gobi manchurian? No te preocupes, estamos aquí para explicártelo. Este plato es desarrollado por parte de la población china que vivía en India, y consiste en preparar proteína o verdura y, luego, cubrirla con una salsa intensa y sabrosa, resultado de la adaptación de la gastronomía china a los gustos indios.

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, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------|---------------|----------------|
| Floretes de coliflor | 400 gramos | 800 gramos |
| Sriracha | ½ sobre | 1 sobre |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Anacardos 2) | 10 gramos | 20 gramos |
| Pimentón 9) | 1 sobre | 2 sobres |
| Jengibre | ½ unidad | 1 unidad |
| Salsa de soja 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Tomate concentrado | 1 sobre | 2 sobres |
| Pimiento | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua | 50 ml | 100 ml |
| Agua para el arroz | 320 ml | 640 ml |
| Agua para la salsa | 50 ml | 100 ml |
| Azúcar | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |
| Harina | 1 cucharada | 2 cucharadas |
| Ajo | 2 unidades | 4 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 438 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2142/ 512 | 490/ 117 |
| Grasas (g) | 18,4 | 4,2 |
| de las cuales saturadas (g) | 2,7 | 0,6 |
| Carbohidratos (g) | 78,8 | 18,0 |
| de los cuales azúcares (g) | 13,9 | 3,2 |
| Proteínas (g) | 15,0 | 3,4 |
| Sal (g) | 3,0 | 0,7 |

Alérgenos

2) Frutos secos **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Hornea la coliflor

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un bol grande, agrega los **floretes de coliflor**, el **pimentón**, el **agua** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimienta** y mezcla todo bien. Coloca los **floretes de coliflor** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea a media altura durante 15-20 min. Remueve a mitad de cocción.



Cocina las verduras

En la sartén, agrega el **pimiento** y cocina 4-5 min más, removiendo frecuentemente. Mientras tanto, en un bol, mezcla la mitad de la **sriracha** (doble para 4p), la **salsa de soja**, el **tomate concentrado**, el **azúcar** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). En la sartén con el **pimiento**, agrega la **salsa** y cocina a fuego medio durante 1-2 min, hasta que espese.



Cuece el arroz

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.

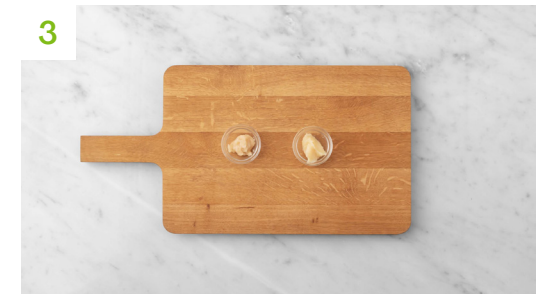
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Combina la salsa y las verduras

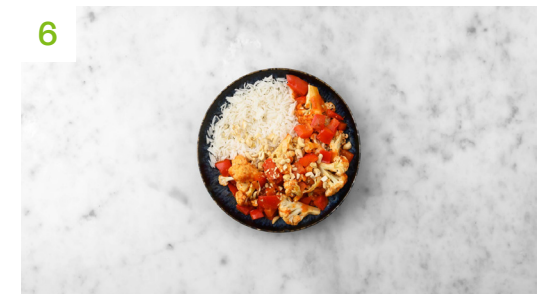
Cuando la **coliflor** esté lista, agrégala a la sartén con las **verduras** y cocina 1 min más. Remueve para que la **coliflor** quede cubierta por la **salsa**. **Salpimienta** al gusto y emplata la **coliflor** en platos. En la sartén, agrega un chorrito generoso de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre** rallado restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega el **arroz basmati** y saltea 2-3 min, removiendo. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Prepara las verduras

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 0,5-1 cm. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo** y del **jengibre** rallado. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren.



Emplata y disfruta

Con la base de un cazo, aplasta los **anacardos** en su propia bolsa para picarlos. Sirve el **arroz** salteado junto al **gobi manchurian** de **coliflor** asada y espolvorea los **anacardos** picados sobre el plato.

¡Que aproveche!

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

