

Curry de patata y boniato con judías

con salsa de yogur y aceite de cilantro

Vegetariano · Rápido · Una olla

10



Cebolla



Patata



Boniato



Leche de coco



Pasta de curry
Rogan Josh



Yogur griego



Cilantro



Judías rojas

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 25 mins



Atrévete a probar este sabroso y reconfortante curry vegetariano de patata, boniato y judías rojas, al que le agregamos encima una salsa de yogur y un aceite casero de cilantro que aportará un interesante contraste y, sobre todo, una frescura que hará que el plato sea equilibrado y lo disfrutes más si cabe.

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:

Colador, túrmix, olla grande, jarra medidora, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Patata	200 gramos	400 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Leche de coco	180 ml	360 ml
Pasta de curry Rogan Josh 9)	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Judías rojas	390 gramos	780 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	250 ml	500 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	623 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3322/ 794	534/ 128
Grasas (g)	41,7	6,7
de las cuales saturadas (g)	23,1	3,7
Carbohidratos (g)	88,7	14,2
de los cuales azúcares (g)	17,0	2,7
Proteínas (g)	16,2	2,6
Sal (g)	2,7	0,4

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza.

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



1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **boniato** por la mitad, luego, corta en dados de 2 cm. Corta la **patata** en dados de 2 cm.



2 Saltea las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente. Luego, añade la **patata** y el **boniato** y cocina 1-2 min más.



3 Cocina el curry

En la olla, agrega la **leche de coco**, la **pasta de curry Rogan Josh** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio y cocina 15-20 min, hasta que la **patata** y el **boniato** estén tiernos. **Salpimenta** al gusto.

CONSEJO: Puedes cocinar unos minutos más si prefieres los vegetales más tiernos.



4 Prepara la salsa

Deshoja el **cilantro** y pica la mitad. En un bol, agrega el **yogur griego**, el **cilantro** picado y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla bien. En la jarra medidora, agrega las hojas de **cilantro** restantes, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Con un túrmix, tritura hasta conseguir un **aceite de cilantro** liso. **Salpimenta** al gusto.



5 Agrega las judías

Escurre las **judías rojas** con ayuda de un colador. Cuando el **curry** esté casi listo, agrega las **judías rojas** y cocina 1-2 min más, removiendo para integrar los ingredientes. Prueba el **curry** y rectifica de **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el curry menos espeso.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **curry de patatas y boniato** en platos y agrega encima la **salsa de yogur** y el **aceite de cilantro** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

