

Tiras de merluza al curry con berenjena acompañadas de patatas con aderezo indio

Picante opcional

15



Merluza



Leche de coco



Mezcla de especias indias



Curry en polvo



Patata



Berenjena



Chili verde

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



Cocinando: 30 mins
Listo en: 35 mins



Con esta receta te proponemos un plato diferente y original, en el que preparamos un curry de berenjena y tiras de merluza y lo acompañamos de unas patatas tiernas aderezadas con especias indias, que harán contraste con la suavidad del curry para obtener un plato de sabores excitantes y equilibrados.

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, cazo grande, tapa, sartén antiadherente, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Leche de coco	180 ml	360 ml
Mezcla de especias indias	1 sobre	2 sobres
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Chili verde	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	547 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2273/ 543	415/ 99
Grasas (g)	33,7	6,2
de las cuales saturadas (g)	16,4	3,0
Carbohidratos (g)	44,8	8,2
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,1
Proteínas (g)	25,9	4,7
Sal (g)	0	0

Alérgenos

4) Pescado **9)** Mostaza.

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



1 Cuele las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2-3 cm. En un cazo, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 18-22 min o hasta que estén blandas. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm.



2 Cocina la berenjena

En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **berenjena**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que se ablande. Mientras tanto, retira las semillas del **chili verde** y pica la mitad (doble para 4p). Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

RECUERDA: Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.



3 Prepara el curry

Cuando la **berenjena** esté tierna, agrega en la sartén la **leche de coco**, la mitad de las **especias del Norte de India**, el **curry en polvo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta**, remueve y cocina a fuego medio 7-9 min, hasta que se reduzca ligeramente.



4 Agrega la merluza

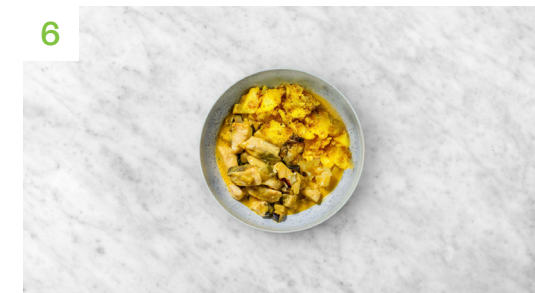
Mientras tanto, seca la **merluza** con papel de cocina y córtala en tiras de 1-2 cm. Cuando el **curry** se haya cocinado 7-9 min, agrega la **merluza** a la sartén y cocina 2-3 min más con la sartén tapada, hasta que la **merluza** quede bien hecha y el **curry** espese.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



5 Adereza las patatas

Cuando las **patatas** estén listas, escurre en un colador. En el cazo, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y **chili verde** al gusto. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega las **especias del Norte de India** restantes y las **patatas** y cocina 1 min más, removiendo para que las **patatas** queden bien aderezadas.



6 Emplata y disfruta

Cuando el **curry** esté listo, prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve la **merluza al curry** en un lado de los platos y acompaña con las **patatas** aderezadas. Acaba el plato agregando **chili** picado al gusto.

SABÍAS QUE: Para manipular el **chili fresco** de forma segura cuando no dispones de guantes, debes untarte las manos con aceite y lavártelas bien con agua y jabón al terminar.

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

