

Curry Indio de Lentejas

con Coliflor Asado y Pan Naan

holaveggie



🕒 50 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Sabores de la India

En este plato, los abundantes filetes de coliflor asados se complementan con uno de nuestros ingredientes indios favoritos: el azafrán, que le da un sabor muy particular a nuestras lentejas cremosas, y el pan naan tibio y tostado, perfecto para acompañar.

Contiene: Frutos secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1/2 taza de lentejas



2 pan naan



Leche & crema de frutos secos & coco



1 coliflor



2 dientes de ajo



1 cebolla



1 limón



1 pizca de azafrán



2 cdas. de pasta de tomate



2 cdas. de salsa picante de tomate



1/2 taza de yogur natural a base de plantas



1/4 cdita. de chile en escamas

Nutrición por porción: Calorías 720 kcal, Grasas 21 g, Carbohidratos 117 g, Proteínas 34 g

Ingredientes en casa

✓ Sal

✓ Aceite de oliva extra virgen

✓ Pimienta

Utensilios

✓ Olla

✓ Bandeja de horno

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Curry Indio de Lentejas

con Coliflor Asado y Pan Naan



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Pre calentá el horno a 220°C. Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá por la mitad, pelá y picá la **cebolla** en cubitos medianos.
- Pelá y picá el **ajo**.
- Retirá las hojas de la **coliflor** si tiene, cortá desde el lado del tallo en filetes de 3 centímetros de grosor (manteniéndolos lo más intactos posible).
- Cortá en cuartos y quitá las semillas del **limón**.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2 – COCINÁ LOS AROMÁTICOS

- En una olla grande, calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregá la **cebolla picada** y el **ajo picado**. Condimentá con sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 2 a 3 minutos o hasta que se ablanden un poco.
- Agregá la **pasta de tomate**, la **salsa picante de tomate** y la **mayor cantidad de escamas de pimienta que desees**, dependiendo de qué tan picante querés que sea el plato. Cociná, revolviendo con frecuencia, de 1 a 2 minutos, o hasta que esté completamente combinado.



3 – COCINÁ LAS LENTEJAS

- Agregá las **lentejas**, el **azafrán**, la **leche & crema** y 2 1/4 (4 y media) tazas* de agua. Condimentá con sal y pimienta, revolvé para combinar. Cociná a fuego medio-alto, revolviendo ocasionalmente, de 30 a 32 minutos o hasta que estén tiernas. Apagá el fuego.

* La medida de taza que usamos es 1 taza = 250 ml.



4 – ASÁ EL COLIFLOR

- Mientras se cocinan las lentejas, colocá los **filetes de coliflor** en una bandeja de horno. Rociá con aceite de oliva y sazoná con sal y pimienta, volteá cuidadosamente para cubrir. Organizá en una capa uniforme. Asá de 25 a 27 minutos, o hasta que esté dorado y tierno al pincharlo con un tenedor.

- Retirá del horno y cubrí uniformemente con **el jugo de 2 (4) rodajas de limón**.



5 – CALENTÁ EL NAAN

- Una vez que el **coliflor** se haya asado unos 20 minutos, colocá el **naan** directamente en una rejilla del horno y calentá de 5 a 7 minutos, o hasta que esté completamente caliente y flexible.

- Transferí a una superficie de trabajo. Cortá cada pieza en 6 gajos del mismo tamaño.



6 – TERMINÁ LAS LENTEJAS Y EMPLATÁ

- A la olla de **lentejas cocidas**, agregá el **yogurt** y **el jugo de las rodajas de limón restantes**; revolvé para combinar.

- Probá, luego sazoná con sal y pimienta si lo desear. Serví las **lentejas terminadas** cubiertas con la **coliflor asada**. Serví con las **rodajas de naan** a un lado, ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

