Tandoori Curry
con Albóndigas de Lentejas

¡La comida india tiene un toque de fusión con albóndigas de lentejas! Combinamos con un saag aloo súper delicioso, espinacas y curry de papa, y todo se cubre con una deliciosa salsa. Imperdible.

Contiene: Gluten

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

Ingredientes en la caja

400 gr papa

1 cebolla

1 ajo

1 manojo de cilantro

1 cdita de blend de medio oriente

60 gr de espinaca

1/2 cda. de pasta tandori

100 ml de crema de coco

1 lima

2 pan pitta

250 gr de albóndigas de lentejas

Nutrición por porción: Calorías 820 kcal, Grasas 33 g, Carbohidratos 93 g, Proteínas 37 g

- 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.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Comé más plantas.

Tandoori Curry
con Albóndigas de Lentejas

1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

• Antes de empezar, lee bien la receta: primero, vas a preparar un **saag aloo** (paso 2 y 4, el ingrediente principal es la **papa**) y luego el **tandoori curry con albóndigas** (paso 3 y 5).

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Pelá y picá o rallá el **ajo**.

• Pelá y picá la **cebolla** en pedazos de 2 cm..

• Cortá las **papas** en cubos de 2,5 cm.

• Picá las hojas de **cilantro** en pedazos grandes.

• Mezclá la **crema de coco** con 100 (200) ml de agua: esta es tu **leche de coco**.

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 – COMENZÁ EL SAAG ALOO

• Calentá una olla grande a fuego medio. Agregá un chorrito de aceite, luego la **cebolla** y el **ajo**. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que la **cebolla** se ablande, 4-5 min. Transferí la mitad de la **mezcla de cebolla y ajo** a un plato para usar en el paso 5.

• Agregá la **mezcla del oriente** a la olla y cociná por 1 minuto. Luego agregá las **papas**, 200 (400) ml de agua a la olla, sal y pimienta a gusto. Revolvé todo, reducí el fuego a medio-bajo, cubrí con una tapa y cociná a fuego lento hasta que las **papas** estén tiernas al pincharlas con un tenedor, 13-14 min.

3 – PREPARÁ TU TANDOORI CURRY

• Calentá una sartén a fuego bajo y agregá un chorrito de aceite. Una vez caliente, agregá la **mezcla de cebolla y ajo reservada** junto con la **pasta de tandoori masala** y revolvé para combinar.

• Cociná a fuego medio-bajo durante 1 minuto y luego agregá la **leche de coco**. Cociná a fuego lento durante 2 minutos, agregá las **albóndigas** y cociná durante otros 2 minutos para reducir ligeramente la salsa: este es tu **tandoori curry con albóndigas**.

TIP: ¡No querés que tu curry hierva y burbujee mucho! Cocinarlo a fuego lento es perfecto.

.4 – TERMINÁ EL SAAG ALOO

• Una vez transcurridos los 15 minutos, retirá la tapa y dejá que la mezcla burbujee durante 5 minutos más, para que se reduzca ligeramente. Cuando pasen los 5 min, agregá las **espinacas**, retirá del fuego, tapá y dejá la olla a un lado hasta que todo lo demás esté listo: este es tu **saag aloo**.

5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Mientras se cocina el tandoori **curry con albóndigas**, colocá los **panes pitta** en el horno para que se calienten durante 5 minutos o directamente sobre una hornalla a fuego bien bajito, vuelta y vuelta.

• Cuando el **tandoori** se haya reducido ligeramente, exprimí el **jugo de la mitad de la lima** sobre el tandoori en la sartén y revolvelo.

• Dividí tu **tandoori curry con albóndigas** y el **saag aloo** entre platos. Espolvoreá con **hojas de cilantro** y serví con **pan pitta** a un lado ¡a disfrutaaar!