

15-Min Curry de Hongos

con Arroz Basmati y Mantequilla de Maní

holaveggie



🕒 15 minutos

📊 Fácil

🏷️ Fácil Preparación

🏷️ Sabores de la India

Un curry a base de plantas increíblemente delicioso, listo en un abrir y cerrar de ojos. Cocinamos a fuego lento verduras y especias aromáticas en una salsa cremosa de maní, y servimos con arroz de basmati. En 15 minutos, un viaje a la India.

Contiene: Frutos Secos • Sésamo • **Ingredientes Picantes (curry, usar a gusto)**

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

Ingredientes en la caja



arroz basmati

150
gr



pasta de curry

40
gr



crema de
coco

50
gr



hongos

160
gr



mantequilla
de maní

25
gr



morrón rojo

1
un



cebolla
de verdeo

2 o 3
un



semillas de
sésamo negro

5
gr



chauchas o
tirabeques

80
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Salsa de soja

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Pava

Nutrición por porción: Calorías 550 kcal, Grasas 30,0 g, Carbohidratos 51,2 g, Proteínas 14,7 g

Cocinando para
4

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. 🌱

15-Min Curry de Hongos

con Arroz Basmati y Mantequilla de Maní



1

1 – COCINÁ EL ARROZ

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Poné abundante agua en una olla grande a fuego medio y agregá el **arroz basmati**, agregá una pizca de sal. Dejá cocinándose durante 15 minutos o hasta que este tierno.
- Recortá y descartá los extremos de las **chauchas**.



2

2 – COCINÁ LOS HONGOS

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Calentá una sartén grande con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio-alto.
- Una vez caliente, desgarrá los **hongos** en la sartén y cocinalos durante 3 minutos o hasta que empiecen a ablandarse. No los revuelvas con tanta frecuencia, ya que eso evitará que se caramelicen.



3

3 – AGREGÁ EL MORRÓN

- Poné a hervir 250 (500) ml de agua en una pava para el paso 5.
- Cortá el **morrón** por la mitad y picalo en pedazos grandes, desechando las semillas y el centro.
- Agregá el **morrón picado** y las **chauchas** a la sartén con los hongos y cociná por 2 minutos más.



4

4 – AGREGÁ LA CEBOLLA DE VERDEO

- Picá en pedazos grandes la **cebolla de verdeo**. Agregala a la sartén y cociná por 2 minutos más.



5

5 – PREPARÁ LA SALSA DE MANÍ

- Disolvé el **curry rojo (es picante, usá a gusto)**, la **mantequilla de maní**, la **crema de coco** y 1 (2) cucharada de salsa de soja en los 250 (500) ml de agua hirviendo.



6


6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Añadí la **salsa de maní** a la sartén y cociná por unos 2-3 minutos más o hasta que espese: este es tu **curry de hongos**.
- Una vez listo el **arroz basmati**, colalo y servilo junto al **curry de hongos**. Decorá con las **semillas de sésamo negro** y ¡a disfrutar de la India!

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.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

