

# Curry Thai Cremoso

con Vegetales, Jengibre y Maní ¡Sin Horno!

*holaveggie*



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores Thai

🏷️ La Elección del Chef

Si tu antojo de curry cremoso y sabroso no puede esperar, estás de suerte: esta versión se prepara en solo 30 minutos. Las chauchas y el morrón se cocinan a fuego lento en un curry de coco con jengibre, salsa picante de chile tailandés dulce y jugo de lima. Una vez que las verduras estén tiernas y la salsa esté espesa, es hora de verter todo sobre el sabroso arroz y espolvorearlo con cilantro fresco y maní crujiente. ¡Definitivamente una cena que vale la pena!

Contiene: Frutos Secos • Picante

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

## Ingredientes en la caja



arroz  
½  
taza



curry  
1  
cda



lima  
1  
un



jengibre  
10  
gr



cilantro  
7  
gr



morrón  
1  
un



maní  
15  
gr



crema de coco  
0,5  
taza



caldo de  
vegetales  
1  
cdita



margarina  
vegetal  
1  
cda



cebolla  
pequeña  
1  
un



salsa dulce  
picante thai  
30  
gr



chauchas  
180  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

## Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Rallador
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 550 kcal, Grasas 25 g, Carbohidratos 78 g, Proteínas 7 g

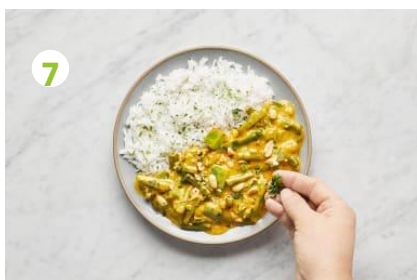
Cocinando para  
**4**

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. 🌱

# Curry Thai Cremoso

con Vegetales, Jengibre y Maní ¡Sin Horno!



## 1 – ANTES DE COMENZAR...

- Antes de que empieces, te aconsejamos:
- Prepará todos tus ingredientes y los utensilios.
- Hojeá rápidamente los pasos.
- Lavá los **productos frescos**.

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 EL ARROZ

- En una olla pequeña, combiná el **arroz**,  $\frac{3}{4}$  (1½) de taza de agua y una pizca de sal. Llevá a ebullición, tapá y reducí a fuego lento. Cocinalo hasta que esté tierno, 15-18 minutos. Mantené tapado y fuera del fuego hasta el momento de servir.

## 3 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Desechá el centro y las semillas del **morrón** y picalo en pedazos de 1½ cm.
- Recortá los extremos de las **chauchas** y luego cortalas en pedazos de 2,5 cm. Cortá por la mitad, pelá y picá la **cebolla**. Pelá y rallá o picá el **jengibre**. Rallá y cortá en cuartos la **lima**. Picá finamente el **cilantro**.

## 4 – COCINÁ LAS VERDURAS

- Calentá un chorrito de aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregá el **morrón**, las **chauchas** y una pizca grande de sal. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén ligeramente blandas y ligeramente carbonizadas, de 4 a 6 minutos.

## 5 – AGREGÁ LOS INGREDIENTES RESTANTES

- Agregá un chorrito de aceite a la sartén con verduras, luego agregá la **cebolla**, el **jengibre** y el **curry en polvo**. Cociná, revolviendo constantemente, hasta que esté fragante, 1 minuto.
- Agregá la **crema de coco** a la sartén. Agregá la **salsa thai**, el **caldo**, el **jugo de media lima** y 1 (2) cucharadita de azúcar. Llevá a fuego lento, luego reducí el fuego a medio bajo.

## 6 – COCINÁ EL CURRY

- Cociná a fuego lento el **curry** hasta que la **salsa** se espese y las **verduras** estén tiernas, de 4 a 6 minutos.
- Agregá la **mitad del cilantro**. Probá y sazoná con sal y más **jugo de lima** si lo deseas. Apagá el fuego.

## 7 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Picá el **maní** en pedazos grandes.
- Mezclá el **arroz** con un tenedor; agregá la **ralladura de lima** y la **margarina** y revolvé para combinar.
- Dividí el **arroz** entre los platos y cubrí con el **curry de vegetales**.
- Decorá con el **maní** y el **cilantro restante**. Serví con los **gajos de lima restantes** a un lado y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

