

# Curry de India del Norte

con Lentejas, Pasta de Curry y Pan al Ajo – Sin Horno

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ La Elección del Chef

Nuestra versión de un alimento básico del norte de la India que llena tu plato de nutrición y sabor. Las lentejas repletas de proteínas son una esponja para la mezcla aromática de especias, mientras que el pan con ajo sirve como un delicioso utensilio comestible para aprovechar todas sus bondades.

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja



curry

1  
cda



morrón

1  
un



cilantro

7  
gr



cebolla

1  
un



crema de  
almendras

60  
gr



arroz

0,75  
taza



dientes de ajo

3  
un



lata de  
lentejas

1  
un



curry suave

2  
cditas



lata de  
tomate

1  
un



margarina

1  
cda



pan pita

2  
un

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Olla x2
- ✓ Sartén o plancha

Nutrición por porción: Calorías 890 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 1445 g, Proteínas 28 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 de India del Norte

## con Lentejas, Pasta de Curry y Pan al Ajo – Sin Horno



1

### 1 – COCINÁ EL ARROZ

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Colocá la **margarina** en un bowl pequeño para que alcance temperatura ambiente.
- En una olla mediana, agregá  $1\frac{1}{4}$  ( $2\frac{1}{2}$ ) tazas\* de agua. Sazoná con sal. Tapá y llevá a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, agregá el **arroz** y reducí el fuego a medio-bajo. Tapá y cociná durante 12-15 minutos, hasta que el **arroz** esté tierno y se absorba el agua. Reservá durante 5 minutos fuera del fuego y aún tapado.

\***TIP:** 295 ml de agua equivalen a  $1\frac{1}{4}$  taza de té.



2

### 2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Escurrí y enjuagá las **lentejas**.
- Cortá el **morrón** en pedazos de  $1\frac{1}{2}$  centímetros.
- Pelá y cortá la **cebolla** en pedazos de  $\frac{1}{2}$  centímetro.
- Pelá y picá o rallá el **ajo**.
- Picá finamente el **cilantro**.

### 3 – COCINÁ LAS VERDURAS

- En una olla grande, calentá 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio-alto. Cuando la olla esté caliente, agregá la **cebolla** y el **morrón**. Cociná durante 3-4 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablanden. Condimentá con sal y pimienta.
- Agregá el **curry**, la **pasta de curry suave** y la **mitad del ajo**. Cociná durante 30 segundos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté tostado.



3

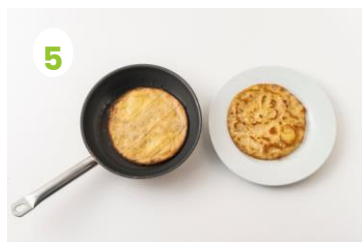


4

### 4 – AGREGÁ LAS LENTEJAS, EL TOMATE Y LA CREMA

- Agregá a la olla las **lentejas**,  $\frac{3}{4}$  ( $1\frac{1}{2}$ ) taza\* de agua y la **mitad (toda) de la lata de tomate\***. Llevá a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reducí el fuego a medio. Cociná durante 5-6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se reduzca ligeramente.
- Agregá la **crema de almendras**. Cociná durante 1-2 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que espese un poco.

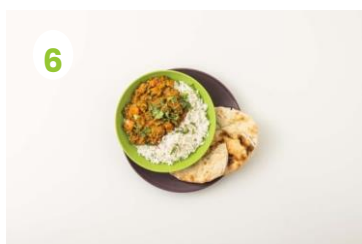
\* *plan de 2 porciones: guardá la mitad restante de los tomates para tu propio uso.*



5

### 5 – TOSTÁ EL PAN CON LA MARGARINA DE AJO

- Agregá el **ajo restante** al bowl con la **margarina** a temperatura ambiente. Sazoná con sal y pimienta, luego aplastá y revolvé para combinar. Untá la **margarina de ajo** sobre el **pan pita** de ambos lados.
- En una sartén o plancha a fuego medio agregá el **pan** y calentalo de 1 a 2 minutos por lado, hasta que estén dorados.




6

### 6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Serví el **curry** sobre **arroz**. Espolvoreá **cilantro** por encima. Acompañá con el **pan pita al ajo** y ¡a comeeeeer!

*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

