

# 20 – Min Curry Cremoso ¡en 3 pasos!

## con Salsa Lista y Espinaca

holaveggie

🕒 20 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Sin Gluten Agregado

Tenemos un atajo para preparar curry casero que hace que este plato veggie sea fácil y rápido de preparar. Cocinamos a fuego lento garbanzos y espinacas con nuestra mezcla de especias de curry que encienden el cuerpo y lo servimos sobre arroz con un chorro de salsa refrescante de cilantro. Una pizca de almendras crujientes con sabor a nuez es el toque final perfecto para esta comida rápida.

Contiene: Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja



cilantro  
1  
un



lata de garbanzo  
1  
un



crema de almendras  
120  
gr



salsa base de curry  
150  
gr



espinaca  
150  
gr



arroz basmati  
0,75  
taza



almendras  
30  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 710 kcal, Grasas 9 g, Carbohidratos 94 g, Proteínas 21 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. 🌱

# 20 – Min Curry Cremoso ¡en 3 pasos!

## con Salsa Lista y Espinaca



1

### 1 – HERVÍ EL ARROZ

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Agregá abundante agua en una olla grande a fuego medio y agregá el **arroz basmati** con una pizca de sal. Dejá cocinándose durante 15 minutos o hasta que este tierno.



2

### 2 – PREPARÁ LA CREMA DE CILANTRO

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Picá bien finito el **cilantro**.
- Picá las **almendras**.
- Colá y enjuagá los **garbanzos**.
- En un bowl chiquito, mezclá **2 (4) cucharadas de crema de almendras** con el **cilantro**. Sumale agua de a cucharadita hasta que te quede una mezcla homogénea y cremosa. Probá y ajustá con sal y pimienta.



3

### 3 – PREPARÁ EL CURRY, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- En una olla grande, agregá los **garbanzos**, la **crema de almendras restante**, la **salsa base de curry**,  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) taza de agua,  $\frac{1}{2}$  (1) cucharadita de azúcar, una pizca de sal y pimienta. Llevá todo a ebullición y agregá las **espinacas**.
- Bajá el fuego y seguí cocinando, revolviendo cada tanto, hasta que la salsa espese y las espinacas estén blanditas, unos 3 a 5 minutos. **TIP:** Si las espinacas no entran todas juntas, agregalas de a puñados hasta que se marchiten.
- Repartí el **arroz** y el **curry** en bowls poco profundos, pero sin mezclarlos. Sumale la **salsa cremosa con cilantro** y tantas **almendras** como te gusten. ¡listo para disfrutar de la India!



4

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

