

Curry de Hongos y Papa con Arroz Basmati y Castañas de Cajú

holaveggie



🕒 40 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Sin Gluten Agregado

Aprenderás a preparar este sencillo y exquisito plato del sur de Asia en tu propia cocina: una fantástica idea de cena vegana para cualquier noche. El arroz basmati con castañas de cajú y arvejas forma una base fragante para un curry de tomate, champiñones, papa y coco con tanto (o tan poco) picante como desees.

Contiene: -

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

Ingredientes en la caja



cebolla
1
unidad



hongos
110
gr



castañas de
cajú
0,5
taza



hojuelas de
chile
2
cdita



caldo
vegetal
2
cda



garam
masala
0,5
cda



lata de
arvejas
1
un



arroz
basmati
0,5
taza



leche de
coco
1
un



jengibre
20
gr



papas
300
gr



polvo de ajo
1
cdita



pasta de
tomate
40
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Olla mediana
- ✓ Olla pequeña

Nutrición por porción: Calorías 610 kcal, Grasas 16 g, Carbohidratos 103 g, Proteínas 14 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 Hongos y Papa con Arroz Basmati y Castañas de Cajú



1

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá la **cebolla** por la mitad, pelala y cortala en cubitos chicos.
- Pelá y picá o rallá el **jengibre** hasta obtener 1 (2) cucharadita.
- Rebaná los **champiñones**.
- Pelá y cortá las **papas** en cubitos de 2,5 centímetros.
- Picá las **castañas de cajú** en pedazos grandes.
- Abrió la lata de **arvejas**.



2

Cocinando para
4

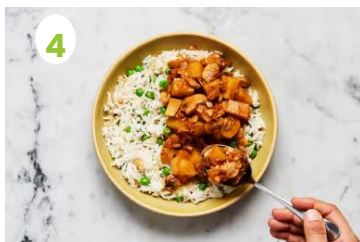
Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



3

2 – PREPARÁ EL CURRY

- Calentá un buen chorrito de aceite en una olla mediana a fuego medio-alto (usá una olla grande para 4 porciones). Agregá la **mitad de la cebolla**, **½ (1) cucharadita de jengibre** y una buena pizca de sal; cociná, revolviendo, hasta que se doren bien, de 3 a 5 minutos.
- Agregá los **hongos**, las **papas**, el **ajo en polvo** y la cantidad de **hojuelas de chile** que quieras; cociná, revolviendo, 5 minutos más.
- Agregá la **pasta de tomate**, el **caldo vegetal**, el **garam masala**, $\frac{3}{4}$ (1½) taza de agua y $\frac{1}{2}$ (1) cucharadita de azúcar; llevá a ebullición.
- Una vez que hierva, bajá el fuego, tapá y cociná hasta que las papas estén tiernas, de 12 a 15 minutos. Probá y condimentá con sal y pimienta si es necesario. Retirá del fuego.



4


3 – COCINÁ EL ARROZ

- Mientras se cocina el curry, calentá un chorrito de aceite en una olla pequeña a fuego medio-alto (usá una olla mediana para 4 porciones). Agregá la **cebolla restante** y cociná, revolviendo, hasta que se ablande y largue aroma, 1-2 minutos. Agregá el **arroz**, $\frac{3}{4}$ (1½) taza de agua y una pizca de sal. Llevá a ebullición.
- Luego tapá y bajá el fuego. Cociná hasta que el arroz esté tierno, 15-18 minutos.
- Revolvé el **arroz** con un tenedor y agregá las **arvejas**, las **castañas de cajú** y un chorrito de aceite. Mantené tapado y fuera del fuego hasta que esté listo para servir.

4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mezclá la **leche de coco** con el **curry**.
- Dividí el **arroz con arvejas** en bowls; cubrí con el **curry** al lado. y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

