

One Pot Curry Arcoiris ¡lista en 15 minutos!

con Pasta India Lista

holaveggie



- 🕒 15 minutos
- 📊 Fácil
- 🏷️ Sabores de la India
- 🏷️ Sin Gluten Agregado

¡Este curry repleto de vegetales es bajo en carbohidratos y muy sabroso! Los porotos negros aportan proteínas vegetales sabrosas, tiene la cremosidad de la crema de almendras y está repleto de vegetales. ¡Es un éxito!

Contiene: Frutos Secos • Picante

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

Ingredientes en la caja



Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén grande

Nutrición por porción: Calorías 350 kcal, Grasas 15 g, Carbohidratos 35 g, Proteínas 18 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. 🌱

One Pot Curry Arcoiris ¡lista en 15 minutos!

con Pasta India Lista



1

1 – EMPEZÁ EL CURRY

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una pava con 150 (200) ml de agua para usar en el paso 3.
- Calentá una sartén grande de fondo ancho (preferiblemente antiadherente con tapa a juego) con un chorrito muy generoso de aceite vegetal a fuego medio. Una vez caliente, agregá la **pasta india lista** y una pizca de sal.
- Mezclá todo bien y cociná durante 2-3 minutos o hasta que desprenda un aroma fragante.



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.

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Mientras tanto, sacá las semillas del **morrón** y cortalo en pedazos grandes del tamaño de un bocado.
- Cortá las **flores del brócoli** por la mitad. Descartá el tallo grueso si es necesario.
- Ecurrí y enjuagá los **porotos negros**.
- Abrió la **lata de tomate**.



3

3 – AGREGÁ LOS VEGETALES Y LOS POROTOS

- Lavá las **espinacas** y luego secalas con papel de cocina.
- Agregá el **brócoli**, el **morrón** y las **espinacas** a la sartén con un chorrito de agua fría, mezcle todo junto y cociná durante 1-2 minutos o hasta que las espinacas se hayan marchitado.
- Agregá los **porotos negros** y los **tomates con todo su jugo** a la sartén.



4

4 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá el **caldo vegetal** a la sartén con 100 (180) ml de agua hirviendo y una pizca de azúcar. Cociná tapado durante 6-7 minutos o hasta que el **brócoli** esté tierno al pincharlo con un tenedor y la salsa se haya espesado ligeramente: este es su **curry arcoiris**.
- Diluí la **crema de almendras** con unas cucharaditas de agua hasta que tenga una consistencia más liviana.
- Serví el **curry arcoiris** con la **crema de almendras** por encima y decorá con unas **hojas de cilantro**. ¡A disfrutar!

