

Rajma Dal de Porotos • 23 gr de proteína • con Pilaf al Ajo



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Fácil Limpieza

Nos inspiramos en el rajma dal, un curry indio de porotos rojos y tomates. A veces, tradicionalmente servido sobre arroz basmati, nos gusta este sabroso y nutritivo curry servido con una cuchara sobre un abundante pilaf con ajo elaborado con cereales sin gluten, como arroz y quinoa. Una cucharada de raita cremosa de pepino encima le da un toque especial al plato. ¡Cociná, relajate y disfrutá!

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja



cebolla

1
un



pepino

1
un



cereales

1
taza



diente de ajo

2
un



porotos negros o
colorados

1
un



tomate perita

1
un



cilantro

10
gr



curry en polvo

1
cda



crema de
almendras

80
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 640 kcal, Grasas 24 g, Carbohidratos 81 g, Proteínas 23 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. 🌱

Rajma Dal de Porotos • 23 gr de proteína • con Pilaf al Ajo



1

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta completa antes de empezar.
- Pelá la **cebolla** y picala finito.
- Pelá los **dientes de ajo** y picalos bien chiquito.
- Sacale el centro a los **tomates**, cortalos en cuartos a lo largo y en pedazos de 1 centímetro.
- Escurrí y enjuagá los **porotos**.

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

2 – COCINÁ EL PILAF

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Agregá los **cereales** y el **ajo**. Cociná, revolviendo, hasta que los granos estén doraditos y el ajo largue su aroma (1 a 2 minutos).
- Incorporá 2 (4) tazas de agua y 1½ (3) cucharadita de sal. Llevá a hervor. Tapá y cociná a fuego bajo hasta que el agua se absorba y los granos estén tiernos, unos 20 a 22 minutos. Retirá del fuego y mantenelos calientes.



3

3 – EMPEZÁ EL CURRY

- Mientras se cocinan los granos, calentá 2 (4) cucharadas de aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregá las **cebollas** y cocinalas hasta que empiecen a dorarse, unos 6 a 8 minutos. Agregá el **curry en polvo** y 2 (4) cucharadas de aceite, y cociná hasta que larguen un aroma fragante, unos 30 segundos.



4

4 – TERMINÁ EL CURRY

- Agregá los **tomates**, los **porotos**, ½ (1) taza de agua, y 2 (4) cucharaditas de sal. Tapá parcialmente y llevá a hervor a fuego medio-alto. Continúa cocinando, revolviendo de vez en cuando, hasta que los tomates estén tiernos y el curry espese un poco, entre 9 y 11 minutos.



5

5 – PREPARÁ LA RAITA DE PEPINO

- Cortá los extremos del **pepino** y rallalo grueso en un bowl mediano usando los agujeros grandes de un rallador. Mezclá la **crema de almendras** con una pizca de sal y pimienta junto con el **pepino**, agregá 1 cucharada de agua a la vez hasta que quede bien homogéneo y suave: esta es tu **raita de pepino**.




6

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Picá finito la mayoría de las **hojas y los tallos de cilantro**, reservando algunas hojas enteras para decorar.
- Incorporá el **cilantro picado** al **curry** y ajustá la sal y pimienta a gusto. Si el curry está muy espeso, agregá agua de a 1 cucharada por vez.
- Serví el curry sobre el **pilaf de granos**, con una cucharada de **raita de pepino** por encima, y decorá con **hojas enteras de cilantro**.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

