

Curry verde vegano con calabaza y espinacas

Tiempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **20 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.652 kJ / 873 Kcal

Grasas: **57 g** Proteínas: **19 g**
Carbohidratos: **79 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Curry:

250 g de calabaza hokkaido
150 g de setas
100 g de pimiento rojo
80 g de chalotas
2 de aceite de colza
cucharadas
1,5 de pasta de curry verde
cucharada vegana
200 ml de caldo de verduras
250 ml de leche de coco
1,5 Kikkoman Salsa de Soja
cucharada naturalmente
fermentada
0,5 de mantequilla de
cucharada cacahuete
80 g de espinacas baby
1 lima
Adicionales:
300 g de arroz basmati cocido
30 g de anacardos tostados
2 cucharaditas de sésamo negro
as
2 de hojas de cilantro
cucharadas

PREPARACIÓN

Pasos 1

250 g de calabaza hokkaido - **150 g** de setas - **100 g** de pimiento rojo - **80 g** de chalotas
Corte la calabaza en dados de tamaño uniforme (3x3 cm). Parta las setas en cuartos o por la mitad si son pequeñas. Corte el pimiento rojo en tiras. Pele las chalotas y córtelas en gajos finos.

Pasos 2

2 cucharadas de aceite de colza - **1,5 cucharada** de pasta de curry verde vegana - **200 ml** de caldo de verduras - **250 ml** de leche de coco - **1,5 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,5 cucharada** de mantequilla de cacahuete - **80 g** de espinacas baby - **1** lima
En un cazo, caliente el aceite de colza y saltee las chalotas durante unos instantes. Añada la calabaza, las setas y el pimiento rojo, y cocine hasta que estén ligeramente tiernos. Incorpore la pasta de curry y sofríala alrededor de 1 minuto. Agregue el caldo, la leche de coco y la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman, junto con la mantequilla de cacahuete. Cocine hasta que las verduras estén hechas. Añada las espinacas y el zumo de media lima, y caliente suavemente.

Pasos 3

300 g de arroz basmati cocido - **30 g** de anacardos tostados - **2 cucharaditas** de sésamo negro - **2 cucharadas** de hojas de cilantro
Reparta el arroz en los cuencos y cubra con el curry. Espolvoree los anacardos tostados y el sésamo negro. Termine con las hojas de cilantro y sirva acompañado de la otra mitad de la lima, cortada en gajos.

