



HELLO
FRESH

Dal de berenjena asada y espinacas con langostinos

con yogur griego y cilantro fresco

Una olla

Preparation time : 35 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/dal-de-berenjena-asada-y-espinacas-con-langostinos-292>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Olla

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Berenjena (unidad(es))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Pasta de curry korma (sobre(s))	1	2	3
Lentejas rojas (gramo(s))	100	200	300
Passata de tomate (gramo(s))	210	420	630
Brotos de espinacas (gramo(s))	100	200	300
Yogur (unidad(es))	1	2	3
Cilantro (unidad(es))	½	1	1½
Langostinos (gramo(s))	150	300	450
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Agua (mililitro(s))	400	800	1200
Azúcar (cucharadita(s))	½	1	1½

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

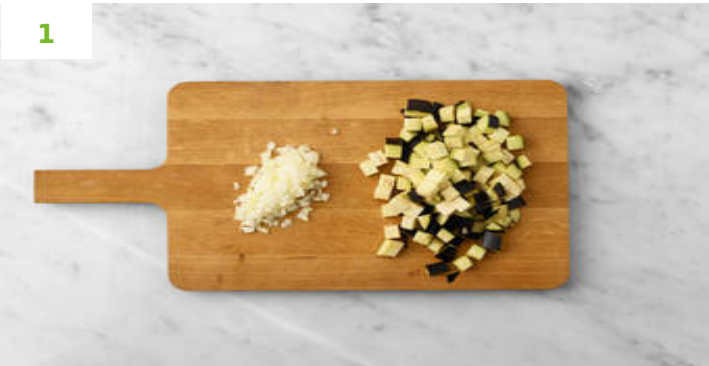
Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	1928 kj
Valor energético (kcal)	461 kcal
Grasas	20.4 g
de las cuales saturadas	4.4 g
Carbohidratos	48.7 g
de los cuales azúcares	16 g
Fibra	16.9 g
Proteínas	29.7 g
Sodio	2.87 mg

Allergens

Leche, Crustáceos

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos pequeños.
- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Seca los **langostinos** y cocina 1-2 min. **Salpimienta** y retira de la olla.
- En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio.



Adentro las espinacas

- En la olla, agrega las **espinacas** y cocina 2 min más hasta que reduzcan su tamaño.
- Añade la mitad del **yogur** fuera del fuego y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Vamos con el dal

- En la olla, agrega la **cebolla** y la **berenjena** y una pizca de **sal** y cocina 7-8 min, removiendo frecuentemente o hasta que se ablanden y tuesten ligeramente.
- Añade la **pasta de curry korma** y cocina, removiendo, 1 min.
- Añade las **lentejas rojas**, la **passata de tomate**, el **agua** y el **azúcar**.
- Salpimienta** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 12-15 min, hasta que las **lentejas** estén blandas. Remueve ocasionalmente.



¡A la mesa!

- Deshoja y pica el **cilantro**.
- Salpimienta** el **yogur** restante.
- Sirve el **dal** en platos y agrega encima el **cilantro**, el **yogur** aderezado y los **langostinos**.

Enjoy your meal!