



Chana masala: curry de garbanzos con calabaza asada

con coliflor y queso al cilantro

Especial para táper

Preparación en 15'

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/chana-masala-curry-de-garbanzos-con-calabaza-asada-646>

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

Bandeja de horno con papel de horno, Colador, Olla, Bol, Rallador fino

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Calabaza violín a dados (gramo(s))	300	600	900
Floretes de coliflor (gramo(s))	400	800	1200
Jengibre (unidad(es))	½	1	1½
Garbanzos (gramo(s))	380	760	1140
Curry en polvo (sobre(s))	1	2	3
Leche de coco (mililitro(s))	180	360	540
Cilantro (unidad(es))	½	1	1½
Queso crema (paquete)	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2174 kJ
Valor energético (kcal)	520 kcal
Grasas	37.1 g
de las cuales saturadas	18.4 g
Carbohidratos	36.6 g
de los cuales azúcares	7.6 g
Fibra	18.2 g
Proteínas	18.1 g
Sodio	1.29 mg

Allergens

Leche, Apio, Puede contener trazas de alérgenos, Sulfitos, Mostaza

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!

- Precalienta el horno a 220°C.
- En una bandeja de horno con papel de horno, coloca la **calabaza** a dados y los **floretes de coliflor**. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve.
- Hornea a media altura 20-25 min, hasta que los **vegetales** estén dorados y tiernos. Remueve a mitad de cocción.



Da vida al curry

- En la olla, añade el **curry en polvo** y la **leche de coco** y cocina 5-6 min, hasta que espese ligeramente. **Salpimienta** al gusto.
- Mientras tanto, deshoja y pica finamente el **cilantro**.
- En un bol, mezcla el **queso crema**, el **cilantro** picado, **sal** y **pimienta**.



Garbanzos al fuego

- Pela y ralla el **ajo**.
- Ralla el **jengibre**.
- Escurre los **garbanzos**.
- En una olla, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega los **garbanzos** y rehoga 1 min más, mientras remueves.



¡A la mesa!

- Sirve la **calabaza** y la **coliflor** asadas en la base de los platos y cubre con el **curry de garbanzos**.
- Decora el plato con **queso al cilantro**.

Enjoy your meal!