



HELLO
FRESH

Curry vegetariano de patata, boniato y judías

con salsa de yogur y cilantro

Preparación en 15'

Preparation time : 30 min.



Cebolla



Boniato



Patata



Leche de coco



Pasta de curry



Cilantro

Rogan Josh



Yogur



Judías rojas



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Ajo



Mantequilla



Agua



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/curry-vegetariano-de-patata-boniato-y-judias-717>

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, Colador, Rallador fino, Bol pequeño, Olla grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Boniato (gramo(s))	200	400	600
Patata (gramo(s))	200	400	600
Leche de coco (mililitro(s))	180	360	540
Pasta de curry Rogan Josh (sobre(s))	1	2	3
Cilantro (unidad(es))	1	2	3
Yogur (unidad(es))	1	2	3
Judías rojas (gramo(s))	390	780	1170
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Mantequilla (cucharada(s))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	250	500	750

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

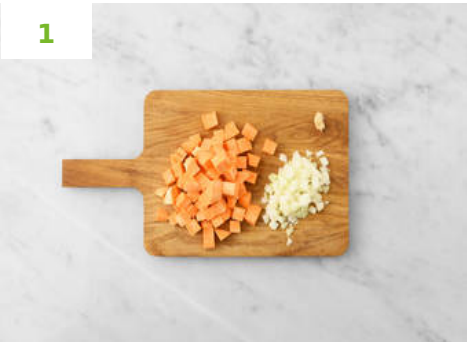
Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2808 kj
Valor energético (kcal)	671 kcal
Grasas	40.1 g
de las cuales saturadas	21.2 g
Carbohidratos	69.6 g
de los cuales azúcares	14.4 g
Fibra	12.3 g
Proteínas	16.3 g
Sodio	2.16 mg

Allergens

Leche, Mostaza

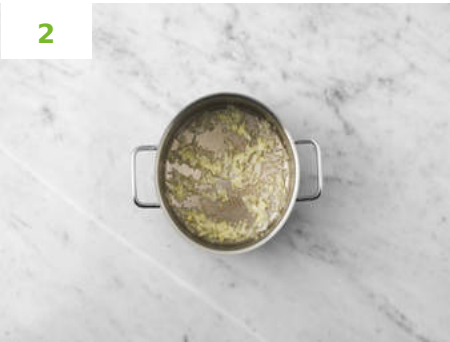
Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Pela y ralla el **ajo**.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Corta el **boniato** y la **patata** en dados de 2 cm.



Verduras al fuego

- En una olla, agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que quede transparente.
- Añade la **patata** y el **boniato** y cocina 1-2 min más.



Dale vida al curry

- En la olla, agrega la **leche de coco**, la **pasta de curry Rogan Josh** y el **agua** y lleva a ebullición.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio 15-20 min, hasta que la **patata** y el **boniato** estén tiernos. **Salpimienta** al gusto.



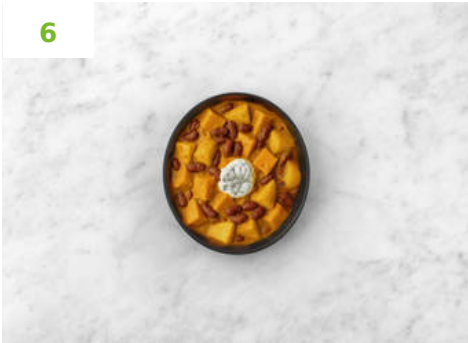
¡Al salseo!

- Deshoja y pica el **cilantro**.
- En un bol, mezcla la mitad del **yogur**, el **cilantro**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



Añade las judías

- Escurre las **judías rojas**.
- Cuando el **curry** esté casi listo, agrega las **judías rojas** y cocina 1-2 min más, removiendo.
- Agrega el **yogur** restante, remueve y retira del fuego.
- Prueba el **curry** y rectifica de **sal** y **pimienta**.



¡A la mesa!

- Sirve el **curry de patatas y boniato** en platos y agrega encima la **salsa de yogur y cilantro**.

Enjoy your meal!