Dal de berenjena asada y espinacas con arroz y yogur griego



Ingredientes 2 Personas

- 1 Berenjena
- Brotes de espinacas
- 150g Arroz Basmati
- 115g Yogur griego
- mix de especias de la india
- Pasta curry korma
- Lentejas rojas
- Sal y Pimienta
- Azúcar
- 1/2 cebolla
- 200g de tomate triturado
- 400ml de caldo vegetal
- Salsa pesto
- Cilantro
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Precalienta el horno a 200ºC. Corta la berenjenaen dados de 2 cm. Coloca la berenjena en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de aceite, sal, pimienta y el mix de especias del norte de India. Mezcla para que la berenjena quede bien cubierta y reparte en la bandeja en una sola capa. Hornea la berenjena25-30 min, hasta que esté dorada y blanda, dándole la vuelta a mitad cocción.

Mientras tanto, pela la cebolla y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. En un cazo grande, calienta un chorrito de aceite a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la cebolla y cocina 5-6 min, hasta que se ablande y oscurezca, removiendo constantemente. Escurre las lentejas con ayuda de un colador.

Agrega al cazo la pasta de curry korma y cocina, removiendo, 1 min. Agrega las lentejas rojas, la mitad del tomate triturado (doble para 4p), el agua para el curry (ver cantidad en ingredientes), el caldo vegetal en polvo y el azúcar (ver cantidad en ingredientes). Salpimienta y lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 20-25 min, hasta que las lentejas estén blandas, removiendo ocasionalmente.

Llena un cazo con el agua para el arroz (ver cantidad en ingredientes) y añade el arroz y salal gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el arroz con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

Pica la mitad del cilantro (doble para 4p) en trozos grandes. Cuando las lentejas estén cocidas, agrega al cazo las espinacas y cocina 2-3 min, hasta que se ablanden y reduzcan en tamaño. Agrega al cazo la mitad de la berenjena asada, la mitad del yogur griego y la mitad del cilantro. Prueba y salpimienta al gusto.

Reparte el arroz entre los platos y cubre con el dal de berenjenas y espinacas. Agrega encima la berenjena asada restante y el yogur griegorestante. Espolvorea el cilantro restante a tu gusto.

Por ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
725 Kcal	26.24 g	108.6 g	9.6 g	8.1 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966