Receta de Curry Thai: rápido y healthy

Dificultad:
fácil
Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

- Arroz basmati
- Pollo vegano: 70 gr proteína de soja
- *Verduras cortadas en juliana 120 gr por plato:*
- Cebolla morada
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Pimiento amarillo
- Puerro
- Judía verde
- Ajo tierno
- Brotes de soja

Para la salsa de curry (30 gr):

- 20gr de cebolla
- 10gr jengibre
- 1 diente de ajo
- Mantequilla
- Aceite
- 30gr pasta curry amarillo
- 1 l de leche coco
- Sal y pimienta

/ Preparación

Elaboración

Cortamos las verduras en juliana.

Salteamos las verduras por un lado y la proteína de soja por otro.

Hervimos el arroz basmati.

Elaboramos el curry mezclando la cebolla, el jengibre, el ajo, la pasta curry y la leche de coco con la mantequilla y el aceite y salpimentamos.

Cuando lo tenemos todo marcado, cogemos el plato y montamos la verdurita como base, el curry vegano encima, añadimos la salsa de curry por encima de la verdura y de la proteína de soja, añadimos sésamo blano y negro y cacahuetes y lo decaramos con ajo tierno, brotes de soja y flores de pensamiento. Le adjuntamos el arroz basmati con un poco de aceite de sésamo, sésamo blanco y negro y cilantro.