



PESCADO AL CURRY

Utiliza el pescado que más te guste.

 30 minutos

 35 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g) o 1 porción individual de corvina, cruda (180 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/2 tetrabrik pequeño de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa (100 g) o 1 vaso pequeño de leche de coco (113 g)
- 1 cucharada de postre de curry (2 g)
- Una pizca de sal
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 ración individual raciones individuales de arroz (80 g) = medio vaso aprox.
- Pimienta negra al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia el pescado, quitando todas las espinas posibles y corta el pescado en trozos. Écgales sal y pimienta al gusto.
- 2º Limpia el pescado, quitando todas las espinas posibles y corta el pescado en trozos. Écgales sal y pimienta al gusto.
- 3º En una sartén con un poco de aceite, cocina el pescado. Cuando estén dorados, retíralos de la sartén y guárdalos para más tarde.
- 4º Pela y corta la zanahoria y la cebolla. Corta o ralla el diente de ajo.
- 5º En la sartén, con aceite, sofríe las verduras cortadas. durante 8-10 minutos, a fuego medio-suave.
- 6º Cuando las verduras estén blandas, agrega el curry y la nata líquida o leche de coco. Mezcla todo. Corrige el punto de sal en caso necesario. Cocina un par de minutos.
- 7º Incorpora el pescado cocinado a la sartén y mezcla todo. Cocina hasta que espese la salsa.
- 8º Acompaña el plato con arroz.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (430 g)	% DDR
ENERGÍA	183 kcal	787 kcal	39 %
PROTEÍNA	9 g	37 g	73 %
H. CARBONO	18 g	79 g	31 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	8 g	35 g	50 %
GRASAS SATURADAS	4 g	19 g	94 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	136 mg	586 mg	24 %