



Cuenco de zanahorias, arroz y lenteja al curry con dip de cilantro

□ Ingredientes para la salsa de cilantro:

- 1/2 taza de cilantro fresco (se puede reemplazar por perejil)
- 3/4 taza de castañas de cajú (se pueden reemplazar por maní pelado)
- 1/3 taza de agua
- 1/4 de cucharadita de sal
- Jugo de 2 limas
- 1 diente de ajo (opcional)
- 1-2 cucharaditas de miel

□ Ingredientes para las zanahorias asadas:

- 8-10 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de ají molido

□ Ingredientes para el curry de arroz y lentejas:

- 1 taza de arroz

1 cucharada de aceite
1/2 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo
2 cucharadas de curry
1 cucharadita de pimentón dulce
1 taza de lentejas marrones, enjuagadas
1 lata de puré de tomate
2 tazas de caldo de pollo o vegetales
Palta y cilantro para servir.

Preparación:

- ✓ Para la salsa, colocar todos los ingredientes en una licuadora hasta que quede suave. Probar y ajustar.
- ✓ Para las zanahorias, mezclar todos los ingredientes. Asar al horno durante 20-30 minutos o hasta que estén doradas y tostadas.
- ✓ Cocinar el arroz según las instrucciones del paquete.
- ✓ Para el curry, calentar el aceite en una sartén a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo; saltear por 3-5 minutos. Agregar el curry y las especias; saltear por 2-3 minutos. Agregar las lentejas, la salsa de tomate y el caldo. Cocinar a fuego lento durante aproximadamente 30-45 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Agregar el arroz a la mezcla de lentejas; revolver para combinar, agregando caldo extra o agua según sea necesario.
- ✓ Servir en un cuenco y cubrir con las zanahorias, agregar rodajas de palta, cilantro y la salsa de cilantro.