



# 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.