



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Merluza estilo hindú



*Precio**

2,37 €/ración
9,50 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil.



Tiempo

20 minutos.

Ingredientes:



- **500 g de filetes de merluza**, sin piel y deshuesados (merluza fresca o filete de merluza argentino sin piel Mari Marinera bolsa 400 g).
- **220 g de gambas** (Gambas peladas grandes 40/60 piezas Mari Marinera bolsa 350 g).
- **160 g de arroz basmati** Selección Mundial (unos 40 g por persona).
- **400 g de leche de coco.**
- **1 cebolla.**
- **Un trozo pequeño de jengibre** (del tamaño de un pulgar).
- **3 dientes de ajo.**
- **1 guindilla o cayena.**
- **Zumo de 1 limón.**
- **1 cucharada de curry.**
- **1 cucharada de azúcar.**
- **1 manojo pequeño de cilantro.**
- **35ml de aceite de oliva virgen extra** La Almazara del Olivar.

Elaboración



- Comenzamos por picar finamente la cebolla, rallar el trocito de jengibre y machacar los 3 dientes de ajo.
- Calentamos un chorrito de aceite en la sartén y rehogamos la cebolla durante unos 5 minutos o hasta que vaya pochando.
- Añadimos el jengibre rallado, el ajo, la guindilla y el zumo de limón. Subimos un poco el fuego y cocinamos un par de minutos. Luego incorporamos el curry y el azúcar y removemos bien.
- Añadimos la leche de coco y un poco de agua. Bastará con un par de cucharadas. Dejamos que se vaya cocinando y reduciendo a fuego lento.
- Vamos haciendo también el arroz en una cazuela de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Añadimos los filetes de merluza y las gambas en la sartén con nuestra salsa, sazonamos, tapamos y cocemos unos 5 minutos más o hasta que la merluza esté cocida y las gambas rosadas.
- Corregimos de sazón si es necesario. Servimos nuestra merluza con arroz y espolvoreamos por encima un poco de cilantro picado.





Trucos y alternativas

- Puedes añadir también algún fruto seco o semilla, va muy bien con esta salsa e incluirás más proteína.
- Puedes sustituir el arroz basmati por arroz largo y utilizar merluza y gambas tanto frescas como congeladas.

Aprovechamiento

- Si haces salsa de sobra, puedes utilizarla para acompañar otros platos, por ejemplo unas verduras salteadas.





Comer
mejor
cada

Día