

Arroz con hortalizas al curry y al coco

Publicada por:

[imprimir](#)

- 25 '
- 25 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El coco rallado es rico en potasio pero presenta un elevado aporte calórico, por lo que es necesario moderar su consumo.

Modo express

1. Limpie y corte la berenjena en dados, espolvoréela con sal y déjela en un escurridor durante 15 o 20 minutos.
2. Limpie el resto de las verduras y corte el calabacín en rodajas, los champiñones en láminas y los tomates en trozos gruesos. Pique el ajo, la cebolla, el perejil y el pimiento.

3. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta. Deje para el final el curry, la sal, la pimienta y el agua. Mezcle bien.
4. Cierre la tapa y programe el menú Arroz.