

# Receta de Curry Thai de Calabaza

Rinde: 4-6 porciones

## Ingredientes

12 zapallos/calabazas (3½ libras aprox.)

Aceite de oliva

2 tazas de arroz jazmín

1½ cucharadas de aceite de oliva

2-3 cucharadas de pasta de curry Thai rojo

1 lata de 15 oz de leche de coco liviana

2 chiles ojo de pájaro (Thai) o

½ cucharadita de pimienta de Cayena (opcional)

1 cucharada de salsa de pescado

1 cucharadita de azúcar turbinado

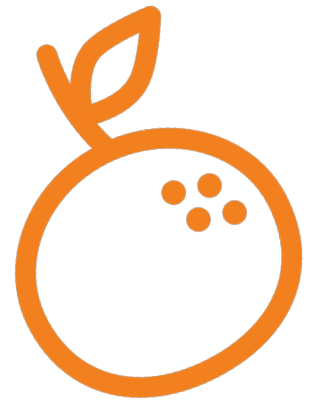
1 taza de habichuelas, cortadas por la mitad

1 pimienta roja cortado en tiras

½ cebolla amarilla cortada en cuartos

1 manojo pequeño de cilantro picado

5-7 hojas de albahaca, cortadas en trozos



## Instrucciones para adultos

Precaliente el horno a 400 °F. Ayude supervisando el uso seguro del cuchillo y de los quemadores.

## Instrucciones para niños

- Corta los zapallos por la mitad y quítales las semillas con una cuchara. Cubre una placa de horno con papel de aluminio y píntalo con aceite de oliva. Coloca los zapallos sobre la placa, con la cáscara hacia arriba. Ásalos durante 30 minutos o hasta que, al introducir un cuchillo, estén tiernos pero firmes.
- En una olla o en una arrocera, empieza a cocer el arroz. Cocina según las instrucciones del paquete de arroz.
- En un wok grande, o en una sartén profunda, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la pasta de curry a la sartén y mézclala con el aceite. Revuelve todo a fuego medio hasta que empiece a despedir su aroma, por unos 10 segundos. Usa una cuchara para retirar la capa espesa de leche de coco de la lata y agrégala a la pasta de la sartén. Mezcla todo. Lentamente, vierte el resto de la leche y sigue revolviendo hasta que la pasta se mezcle bien (aprox. uno o dos minutos).
- Agrega ¼ taza de agua a la salsa, junto con los chiles o la pimienta de Cayena (si usas este ingrediente), la salsa de pescado y el azúcar. Deja que se cocine a fuego lento.
- Con una cuchara, quita la pulpa naranja del zapallo. Agrega el zapallo, los pimientos, las habichuelas, las cebollas, la albahaca y la pimienta de Cayena (si la usas) y sigue revolviendo a fuego medio-alto hasta que los vegetales estén cocidos pero un poco crocantes.
- Disfrútalo con arroz caliente, adornado con cilantro.

iTu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios

© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en [www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)

