

**Creador:** JuanRa Aparisi **Recetizador:** Pilarin

**Tiempo:** 15 minutos  
**Dificultad:** Fácil  
**Tipo de plato:** Postre  
**Tipo de cocina:** Normal  
**Otros:** Cocina Creativa  
**Coste:** Económico



## Descripción:

## Ingredientes para 1 persona :

- 20gr de Brócoli
- 20gr de Coliflor
- 20gr de Calabacín
- 20gr de Zanahoria
- 20gr de Maíz seco palomitas
- 10gr de Curry en polvo

## Preparación:

### Paso 1

Preelaborar las verduras dándoles los cortes deseados y correspondientes a cada una de ellas

## **Paso 2**

*Escaldar las hortalizas y refrescarlas*

## **Paso 3**

*Preparar las palomitas curry*

## **Paso 4**

*Saltear las verduras en el ultimo momento mojándolas con hondashi*

## **Paso 5**

*Montaje: 1) Colocar las verduras salteadas en el medio del plato 2) Espolvorear con palomitas curry 3) Un verde fresco*