

Receta cedida por [ESMACA \(Escola Macrobiòtica de Catalunya\)](#)



Calabaza coreana de Año Nuevo

Ingredientes

Media calabaza, abierta por el medio y limpia de semillas

1/2 vaso de [judías azukis](#)

1 vaso de [arroz integral](#)

2 cucharadas de [curry](#)

[Sal](#)

1 cucharada de aceite

Preparación

1. Precocinar el arroz integral con 1 vaso y medio de agua y sal durante 20 minutos.
2. Precocinar las azukis con 2 vasos de agua durante 35 minutos.
3. Preparar el arroz y las azukis, removiendo bien para crear una mezcla junto con el curry y el aceite.
4. Rellenar la calabaza.
5. Añadir medio vaso de agua a la calabaza y llevar al horno.
6. Cocinar con un trozo de papel de cocina encima de la calabaza durante 40 minutos o hasta que la calabaza esté cocinada.