Cintas con Portobello y Brócoli

con Salsa Bulgogi

Hongos portobello, exquisitos por sí mismos, se vuelven aún más sabrosos con nuestro adobo de bulgogi dulce y salado - elaborado con salsa de soja, ajo y jengibre. Se saltean los portobellos y se sirven sobre fideos con brócoli salteado, morrón rojo, zanahorias y castañas. Una pizca de semillas de sésamo agregan un ligero crocante.

Contiene: Soja • Gluten • Castañas • Sésamo

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

200 gr de cintas

½ taza de salsa bulgogi

2 portobellos

200 gr de brócoli

1 cucharada de mix de sésamo

1 morrón pequeño

1 zanahoria

1 cebolla chica

15 gr de castañas

Nutrición por porción: Calorías 620 kcal, Grasas 32 g, Carbohidratos 75 g, Proteínas 12 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✔ Sal
- ✔ Aceite de oliva extra virgen
- ✔ Pimienta

Utensilios

- ✔ Olla grande
- ✔ Sartén chica y grande
- ✔ Bowl mediano

Comé más plantas.

Cintas con Portobello y Brócoli

con Salsa Bulgogi

1 - Prepará los ingredientes

• Limpiá los **hongos portobello** con servilletas de papel húmedas. Quitá los tallos. Raspá las branquias con una cuchara. Cortá a lo largo en tiras, de aproximadamente 0,5 cm. de grosor. Cortá las tiras a la mitad a lo ancho.

• Cortá el **brócoli** en trozos pequeños, si es necesario.

• Cortá el **morrón rojo** a lo largo en tiras, de 0,5 cm de grosor. Cortá las tiras a la mitad.

• Cortá la **cebolla** en juliana y la **zanahoria** en tiras finas.

• Picá las **castañas**.

2 – Mariná los portobello

• Colocá los **hongos** en un bowl mediano. Agregá la **salsa bulgogi**. Sazoná con aproximadamente ¼ de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Revolvé para cubrir uniformemente. Dejá marinar por lo menos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

3 – Cociná las cintas

• Poné a hervir una olla grande con agua ligeramente salada. Agregá las **cintas de fideos** y aproximadamente 1 cucharadita de aceite de oliva al agua hirviendo. Revolvé. Cociná 9 minutos, o hasta que los fideos estén al dente, revolviendo ocasionalmente.

• Colá los **fideos**. Enjuagá con agua fría. Sacudí el exceso de agua. Regresá a la olla.

4 – Cociná los vegetales

• Calentá alrededor de 1 ½ cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá el **brócoli** y el **morrón** a la sartén caliente. Sazoná con sal y una pizca de pimienta. Revolvé y cociná unos 3 minutos o hasta que las verduras comiencen a dorarse, revolviendo ocasionalmente.

• Agregá las **cebollas**. Cociná unos 4 minutos o hasta que comience a ablandarse, revolviendo ocasionalmente.

• Agregá las **zanahorias** y aproximadamente ¼ de taza de agua. Cociná aproximadamente 2 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y el líquido se haya cocido, revolviendo ocasionalmente.

• Retirá del fuego. Transferí los **fideos** a la sartén. Agregá las **castañas**, sazoná con sal y pimienta a gusto. Revolvé para combinar.

5 – Salteá los hongos

• Calentá 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregá los **hongos (con el exceso de adobo)** a la sartén caliente. Revolvé y cociná de 5 a 7 minutos o hasta que los hongos estén tiernos, revolviendo ocasionalmente.

6 – ¡Serví y a disfrutá!

• Dividí las **verduras** y los **fideos salteados** entre los tazones. Serví los **hongos** encima. Colocá la salsa restante de la sartén por encima. Decorá con el **mix de semillas de sésamo**, ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear holaveggiear