

Noodles de Zuquini

con Crema de Cajú y Corazones de Alcaucil



🕒 30 minutos

📄 Fácil

🏷️ La elección del Chef

🏷️ Necesitás licuadora

¡Las castañas son mágicas! Hacen un queso excelente o, en este caso, son el ingrediente secreto de nuestra salsa de crema favorita. Remojamos las castañas en agua caliente para realzar su textura. En esta receta, aumentamos la vitamina B, los antioxidantes y el crocante cubriendo los fideos de calabacín y la salsa de crema con semillas de calabaza y levadura nutricional.

Contiene: Frutos secos • Soja

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

Ingredientes en la caja



1/2 taza de castañas



200 gr de alcaucil



2 zuquini



1 limón



1 diente de ajo



1 cda. de levadura nutricional



1/4 taza de semillas de calabaza



1/2 cdita. de chile en escamas



2 cdas. de pasta de miso

Nutrición por porción: Calorías 380 kcal, Grasas 25 g, Carbohidratos 29 g, Proteínas 19 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

- ✓ Licuadora
- ✓ Sartén

Comé más plantas. 🌱

Noodles de Zuquini

con Crema de Cajú y Corazones de Alcaucil



1 – Prepará los ingredientes

- Lavá los **productos frescos**.
- Agregá las **castañas** y $\frac{1}{2}$ (1) taza de agua caliente (de canilla, no es necesario que hiervas agua) en un bowl pequeño. Dejalas en remojo durante al menos 10 minutos.
- Ecurrí los **corazón de alcaucil** y cortalos por la mitad.



2 – Tostá los corazón de alcaucil

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregá los **corazones de alcaucil** con el lado cortado hacia abajo y cociná hasta que estén crocantes en algunas partes, de 5 a 8 minutos. Transferilos a un plato y espolvoreá con sal.



3 – Prepará el zuquini

- Cortá y descartá las puntas del **zuquini**, y cortalo a lo largo en tiras de aproximadamente 1,5 cm de grosor. Apilá las tiras (para poder cortarlas más rápido) y cortalas en tiras finas para hacer fideos de zuquini.



4– Prepará la crema de castañas

- Rallá y cortá el **limón** por la mitad, exprimí la mitad y cortá la otra mitad en gajos y reservalos.
- Pelá los **ajos**. Agregá en una licuadora las **castañas** y su **agua de remojo**, el **jugo de limón** exprimido, el **ajo**, la **pasta de miso**, la **levadura nutricional** y una pizca de sal y pimienta. Licuá a velocidad alta hasta que quede una crema suave.



5– Cociná los noodles de zuquini

- Regresá la sartén a fuego medio-alto y agregá los **fideos de zuquini**. Espolvoreá con sal y pimienta y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos, de 1 a 2 minutos.




6 – ¡Serví y disfrutá!

- Dividí los **fideos de zuquini** en bowls para servir. Vertí la **crema de castañas** sobre los fideos de zuquini y cubrí con **corazones de alcaucil crocantes**. Espolvoreá con **ralladura de limón**, **semillas de calabaza** y la cantidad de **chile en escamas** que gustes. Serví con **rodajas de limón**, ¡y disfrutá!

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

