

Queso Sellado con Hierbas

con Arroz Integral y Hongos



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

El queso queda con un exterior crocante y un interior suave y exquisito. Aquí, se rocía con nuestra salsa de hierbas cremosa característica para obtener sabores ricos y herbáceos, y se sirve sobre arroz integral condimentado con comino. El morrón salteado, los champiñones y el repollo le dan al plato sabores terrosos y dulces, mientras que las semillas de calabaza tostadas agregan un crocante en todo momento.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



200 gr de queso de almendras



1/4 taza de dressing de hierbas



100 gr de morrón



130 gr de hongos



100 gr de repollo colorado



1/2 taza de arroz integral



1 cdita. De semillas de comino



15 gr de semillas de calabaza



1 cebolla colorada

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 613 kcal, Grasas 21 g, Carbohidratos 24 g, Proteínas 30 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.

Comé más plantas. 🌱

Queso Sellado con Hierbas

con Arroz Integral y Hongos

1



1 – Cociná el arroz

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una olla pequeña a fuego medio. Agregá las **semillas de comino** a la olla caliente. Tostá 1-2 minutos, o hasta que esté fragante, revolviendo con frecuencia.
- Agregá el **arroz**, 1 ¼ (2 ½) tazas de agua y una pizca de sal. Llevá a ebullición, revolvé, reducí el fuego a medio-bajo y cubrí la olla con una tapa. Cociná a fuego lento 22-24 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido el agua.

- Retirá del fuego. Dejá reposar, tapado, 3 minutos. Revolvé con un tenedor para desgranar.

2



3



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.

2 – Prepará los ingredientes

- Lavá los **productos frescos**.
- Cortá el **morrón** en pedazos grandes de 2 cm. cada uno.
- Limpiá los **hongos** con toallas de papel húmedas. Cortalos en rodajas de aproximadamente medio cm. de grosor.
- Pelá y picá la **cebolla colorada** y cortá finamente el **repollo**.
- Cortá el **queso de almendras** para asar verticalmente en dos placas.

3 – Tostá las semillas de calabaza

- Colocá las **semillas de calabaza** en una sartén antiadherente mediana seca a fuego medio. Tostá 2-3 minutos, o hasta que esté fragante, agitando la sartén con frecuencia.
- Transferí las **semillas** a una tabla de cortar. Una vez frías, picalas gruesas.

4



5



4 – Salteá las verduras

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadí el **morrón**, los **hongos**, el **repollo** y la **cebolla** a la sartén caliente. Sazoná con sal y una pizca de pimienta. Revolvé para combinar. Cociná de 3 a 4 minutos, o hasta que el **morrón** esté blando, revolviendo ocasionalmente.

5 – Dorá tu queso

- Calentá 1 (2) cucharadita de aceite de oliva en la sartén que usaste para las semillas, a fuego medio-alto. Añadí el **queso** a la sartén caliente. Dorá 2-3 minutos por cada lado o hasta que el queso esté dorado uniformemente.

6



6 – Serví y disfrutá

- Dividí el **arroz condimentado con comino** y las **verduras salteadas** entre platos. Serví el **queso** por encima. Rociá con el **dressing de hierbas** a gusto. Decorá con **semillas de calabaza tostadas**, ¡y disfrutá!.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear  holaveggiear

