

Tortitas de Porotos y Palta

con Bastones de Batata

holaveggie



- 🕒 30 minutos
- 📊 Fácil
- 🏷️ Comida rápida
- 🏷️ Muy nutritiva

Inspirado en la cocina mexicana, armamos estos sándwich con porotos y palta que son, no solo deliciosos, sino hiper nutritivos. Con alioli y vegetales frescos, y un pan delicioso. Acompañamos con bastones de batata para que, sin lugar a dudas, tengas una cena deliciosa y rápida.

Contiene: Gluten

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

Ingredientes en la caja



repollo blanco



1 morrón



1 rabanito



1 cebolla colorada



1 lata de porotos negros



2 dientes de ajo



1 palta



alioli de sriracha



2 panes



500 gr de batata



1 cdita. de especias mexicanas

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Bandeja apta horno
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 536 kcal, Grasas 23 g, Carbohidratos 67 g, Proteínas 20 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. 🌱

Tortitas de Porotos y Palta

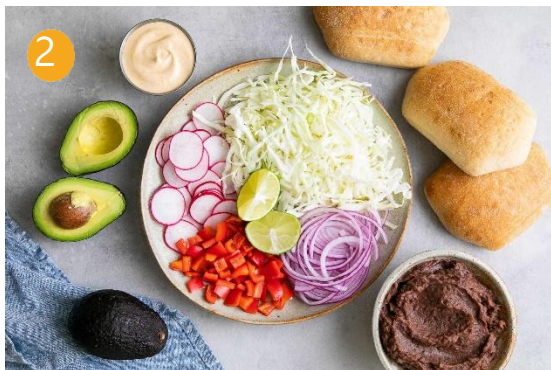
con Bastones de Batata



1

1 – EMPEZÁ A PREPARAR

- Lavá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 220°.
- Cortá las **batatas** en gajos de 2 cm. de ancho. Colocalas en una bandeja para hornear. Rocía con aceite de oliva y sazóná con sal y pimienta. Mezclá para cubrir. Organizá en una capa uniforme, con la piel hacia abajo. Asá de 28 a 30 minutos, o hasta que estén doradas y tiernas cuando las pinches con un tenedor. Retirá del horno.



2

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

- Cortá el **repollo** y el **rabanito** en rodajas bien finitas.
- Cortá a la mitad la **palta**, desechá la cáscara y el caroso y cortala en rodajas finas.
- Cortá por la mitad, pelá y cortá la **cebolla** en rodajas finas.
- Escurrí y enjuagá los **porotos negros**.
- Pelá y picá el **ajo**. Cortá a la mitad el **morrón**, desechá el centro, las semillas y el tronco, y picalo.

3 – SALTEÁ LA CEBOLLA, EL MORRÓN Y EL AJO

• En una sartén grande (antiadherente, si tenés), calentá un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregá mitad de la **cebolla** y mitad del **morrón**. Condimentá con sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 4 a 5 minutos o hasta que se ablanden un poco.

• Agregá el **ajo picado**. Condimentá con sal y pimienta. Cociná, revolviendo con frecuencia, de 1 a 2 minutos o hasta que se ablanden. Transferí a un bowl. Limpiá la sartén.

4 – HACÉ EL PURÉ DE POROTOS

• En la misma sartén, calentá un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregá los **porotos negros**, $\frac{1}{4}$ (1/2) taza* de agua y las **especias mexicanas**. Ajustá con sal y pimienta.

• Cociná, revolviendo ocasionalmente y machacando los **porotos** con el dorso de una cuchara, de 2 a 3 minutos, o hasta que espese. Apagá el fuego. Probá, luego sazóná con sal y pimienta si lo deseás.

* La media que usamos es 1 taza = 250ml.

5 – ¡A COMER!

• Extendé una buena cantidad de **salteado de cebolla** y **puré porotos negros** sobre la base de cada **pan**. Cubrí con **palta**, **cebolla colorada**, **rabanitos** y **repollo**. Untá el **aderezo** en la parte superior cada **pan** y montá el sándwich. Serví junto con los **bastones de batatas asadas**, ¡y disfrutá!



3



4



5

