Super Bratwursts

con Ensalada Alemana, Chucrut y Chutney de Tomate

Si vamos a comer panchos, que sean a la alemana, y plantificados. ¿Pensante que por comer a base de plantas ibas a perderte unos buenos panchos? Te equivocaste. Las plantas lo pueden todo, y una vez más nos proveen de una cena con sabores que amamos. En este versión autóctona, acompañamos con una ensalada original alemana de papines, apio, morrón y cebolla. Como topping, usamos chucrut y chutney de tomate.

Contiene: Gluten • Soja • Ingrediente Picante Moderado (jalapeño)

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

Ingredientes en la caja

225 gr de papines

1 tallo de apio

1 morrón pequeño

1 cebolla pequeña

1 jalapeño

1 cdita. de mostaza dijon

4 salchichas

4 pan de pancho

1/2 taza de chutney

100 gr de chucrut

Nutrición por porción: Calorías 520 kcal, Grasas 10 g, Carbohidratos 64 g, Proteínas 32 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
- ✓ Vinagre de manzana

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

Comé más plantas.

Super Bratwursts

con Ensalada Alemana, Chucrut y Chutney de Tomate

1 – HERVÍ LAS PAPAS

• Lavá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 180°.

• Cortá en cuartos las **papas**, agregalas a una olla pequeña y cubrilas con 3 (6) cm. de agua. Dejá hervir y cociná hasta que las papas estén tiernas al pincharlas con un tenedor, de 8 a 10 minutos. Escurrí y enjuagá con agua fría para detener el proceso de cocción.

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 **apio** en rodajas finas.

• Cortá a la mitad, quitá las semillas y cortá en rodajas finas (tipo fósforo) el **morrón**.

• Pelá y picá la **cebolla**.

• Recortá la parte superior del **jalapeño**, desechá el tronco y las semillas y cortalo en rodajas. TIP: Tené en cuenta que éste ingrediente es picante. No te toques la cara ni los ojos mientras lo manipulás. Una vez que termines, lavate las manos con agua y jabón.

3 – PREPARÁ LA ENSALADA ALEMANA

• Agregá la **mostaza**, 2 (4) cucharadas de vinagre de manzana y 1 (2) cucharada de aceite de oliva a un bowl grande y batí hasta que se combinen.

• Agregá al bowl las **papas hervidas**, **apio en rodajas**, **morrón en tiritas**, **cebolla picada** y una pizca de sal y pimienta. Revolvé para combinar y refrigerá hasta el paso 5.

4 – DORÁ LAS SALCHICHAS Y TOSTÁ LOS PANES

• Calentá 1 (2) cucharada de aceite vegetal en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregá las **salchichas** y cociná hasta que se doren, de 5 a 7 minutos.

• Colocá los **panes** directamente sobre la rejilla del horno y tostalos, de 1 a 3 minutos.

5 – ¡A COMEER!

• Colocá las **salchichas braseadas** en los **panes tostados**. Cubrí con **chutney de tomate**, **chucrut** y **jalapeño en rodajas**. Serví con **ensalada de papa alemana** a un lado.

Zu genießen! (a disfrutar en alemán)

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear