

# Koftas Especiadas

## con Mezze de Vegetales y Hummus

holaveggie

🕒 35 minutos

📊 Fácil

🏷️ Muy Alta en Proteínas

🏷️ Necesitás Procesadora

Un plato a base de plantas lleno de deliciosas koftas de lentejas condimentadas, vegetales asados al horno, pittas calientes y un hummus casero suave y cremoso.

Contiene: Sésamo • Gluten • Soja • Ingredientes Picantes (pimiento)

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

### Ingredientes en la caja



Nutrición por porción: Calorías 665 kcal, Grasas 11 g, Carbohidratos 98 g, Proteínas 35 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 balsámico

### Utensilios

- ✓ Bandeja de horno x2
- ✓ Olla
- ✓ Procesadora

Comé más plantas. 🌱

# Koftas Especiadas

## con Mezze de Vegetales y Hummus

1



2



3



5



6



7



### 1 – PREPARÁ LOS VEGETALES

- Lavá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 200°.
- Sin pelar, cortá la **cebolla colorada** en gajos (la piel ayuda a cocinarse más rápido).
- Cortá el **morrón rojo** por la mitad, descartá las semillas y el centro, y córtalo en tiras.
- Recortá los extremos del **zuquini**, córtalo por la mitad longitudinalmente y luego córtalo en rodajas finas.

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 – ASÁ LAS VERDURAS

• Añadí las **verduras cortadas** a una bandeja de horno con 1 (2) cucharada de vinagre balsámico, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta . Mezclá todo para combinar y cociná durante 20-25 min.

• Una vez hecho esto, cortá con cuidado las raíces de la **cebolla colorada** y sacale la piel.

### 3 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES DE LAS KOFTAS

• Mientras tanto, cortá el **pimiento picante** por la mitad longitudinalmente, sacale las semillas y picá finamente.

• Picá finamente el **perejil**, incluidos los tallos.

• Escurrí y enjuagá las **lentejas**.

• Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.

### 4 – PREPARÁ LA MEZCLA DE KOFTAS

• Agregá 1/3 (2/3) de los **garbanzos** (iguardá el resto para más tarde!) y todas las **lentejas** en una olla o sartén de base ancha. Agregá el **pimiento picado** (es picante, agregá con cuidado), **perejil picado**, **semillas de comino** y **panko**.

• Agregá la **salsa de soja**, una pizca de pimienta y el jugo de 1/2 (1) **limón**, luego tritirá todo con un pisa papa hasta que quede suave. **TIP: si la mezcla está un poco seca, agregá un chorrito de agua.**

### 5 – HORNEÁ LAS KOFTAS

• Dividí la mezcla en 6 (12) y dale forma de salchicha pequeña: estas son tus **koftas especiadas**.

• Agregá las **koftas** a una bandeja de horno previamente engrasada y rocíalas con aceite de oliva. Horneá durante 12-15 minutos, o hasta que comience a dorarse y crujir.

### 6 – PREPARÁ TU HUMMUS

• Mientras todo se cocina, agregá los **garbanzos restantes** a un procesador de alimentos con el **tahini**, el **jugo de limón** restante , 4 (8) cucharadas de aceite de oliva y 1 (2) cucharada de agua fría.

• Sazoná con una pizca generosa de sal y pimienta y procesá hasta que quede suave. Si lo notas seco, agregale más agua: este es tu **hummus casero**.

### 7 – TERMINÁ Y SERVÍ

• Una vez que las **koftas** comiencen a dorarse, agregá las **pittas** al otro lado de la bandeja (¡o una aparte!) y horneá durante 3-4 minutos o hasta que estén bien calientes.

• Una vez hecho esto, cortá las **pittas calientes** en triángulos.

• Serví las **koftas especiadas** con el **hummus casero**, las **verduras asadas con balsámico** y los **triángulos de pitta** a un lado, ¡y a disfrutar!

