

Tabulé de Quinoa con Salsa Tahini

con Garbanzos, Alcaucil y Ensalada de Repollo con Dátiles

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en proteínas

🏷️ Sabores del Medio Oriente

El Tabulé o Tabbouleh en medio oriente es una ensalada tradicional con hierbas frescas y trigo burgol. Lo convertimos en sin gluten cambiando el trigo por quinoa tierna. Se mezclan alcaucil, el ajo y perejil, sirviendo como base aromática para los garbanzos tostados. Una ensalada de repollo fresco, dátiles y almendras agrega el toque de color, mientras que una salsa tahini de limón agrega una cremosidad brillante en todas partes.

Contiene: Almendras • Sésamo

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

Ingredientes en la caja



1/2 taza de quinoa



1/4 de taza de salsa tahini



1 lata de garbanzos



1 cucharada de condimento Gyo



Corazones de alcaucil



Un puñado de perejil



Medio repollo pequeño



3 dátiles



2 cdas. de almendras fileteadas



2 ajos

Nutrición por porción: Calorías 850 kcal, Grasas 31 g, Carbohidratos 116 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.

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Olla mediana
- ✓ Bowl
- ✓ Bandeja para hornear x2

Comé más plantas. 🌱

Tabulé de Quinoa con Salsa Tahini

con Garbanzos, Alcaucil y Ensalada de Repollo con Dátiles



1- COCINÁ LA QUINOA

- Calentá el horno a 220°

• Lavá la **quinoa** con abundante agua hasta que el agua salga transparente.

• Poné a hervir 125 (250) ml de agua con una pizca de sal en una olla mediana. Agregá la **quinoa** al agua hirviendo. Revolvé, volvé a hervir y reducí el fuego a medio-bajo. Cubrí la olla con una tapa. Cociná a fuego lento de 18 a 22 minutos, o hasta que la **quinoa** esté tierna y se absorba el agua.



• Retirá del fuego. Dejá reposar, tapado, 3 minutos. **TIP: Dejar reposar la quinoa le permite absorber el exceso de líquido en la olla, lo que da como resultado un grano más tierno.**

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 LOS GARBANZOS Y PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Colá y enjuagá los **garbanzos**. Extendelos en un plato. Secá con palmaditas con una servilleta de papel.

• Transferí los **garbanzos** a un bowl mediano. Rociá con 1 (2) cucharada de aceite. Espolvoreá con **condimento gyro**. Sazoná ligeramente con sal. Revolvé para cubrir uniformemente.

• Extendé los **garbanzos** en una sola capa sobre una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Asá unos 20 minutos, o hasta que estén ligeramente crujientes, revolviendo a la mitad.

• Picá los **corazones de alcaucil** en trozos grandes. Pelá y picá el **ajo**. Cortá los **dátiles** a lo ancho en rodajas de aproximadamente medio centímetro de grosor quitándole el carozo. Picá las **hojas del perejil**, sacándole el tallo.

• Cortá bien finito o rallá el **repollo**.



3- SASONÁ Y ASÁ LAS ALCAUCIL

• Colocá las **alcaucil** en una segunda bandeja para hornear ligeramente engrasada. Rociá con 1 (2) cucharada de aceite. Revolvé para cubrir uniformemente. Extendé en una sola capa. Llevá al horno. Asá por 5-6 minutos.

• Agregá el **ajo** a la bandeja para hornear. Revolvé para combinar. Volvé a colocar la bandeja para hornear en el horno. Asá de 5 a 6 minutos o hasta que los **alcaucil** estén ligeramente doradas.



4- HACÉ LA ENSALADA Y EL TABULÉ


• Colocá el **repollo** en el recipiente usado para los garbanzos. Agregá los **dátiles** y **almendras**. Rociá con la 2 (4) cucharadas de aceite de oliva, 2 (4) cucharaditas de vinagre blanco o cualquier vinagre, sal y pimienta a gusto. Mezclá para combinar.

• Revolvé la **quinoa** con un tenedor. Transferí las **alcaucil** y el **ajo** a la olla con la **quinoa**. Agregá la mayor parte del **perejil**. Sal y pimienta al gusto. Revolvé para combinar.

5- ¡SERVÍ Y DISFRUTÁ!

• Dividí el **tabulé de quinoa** y la **ensalada de repollo** entre platos. Agregá los **garbanzos** condimentados en la parte superior. Rociá con **salsa tahini** de limón a gusto. Decorá con el resto de **perejil**, ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

