

Ándale Burrito

con Scramble de Tofu y Papas Horneadas

holaveggie



40 minutos



Fácil



Súper Nutritiva



Muy Alta en Proteínas

Tofu, chutney de tomate, hierbas frescas, papas horneadas, kale, condimentos, mayonesa y tortillas de trigo. Combinaciones perfectas si las hay, para disfrutar de un espectacular burrito de otro nivel. Preparamos papas al horno que luego mezclamos con perejil y ajo, hacemos tofu revuelto y se tuestan las tortillas hasta que estén bien doradas.

Contiene: Soja • Gluten

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

Ingredientes en la caja



100 gr de kale



170 gr de papas



1 cebolla grande



2 dientes de ajo



perejil fresco



tortillas



2 cucharadas de mayonesa



¼ taza de chutney de tomate



1 tofu orgánico



½ cdita de cúrcuma

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 710kcal, Grasas 85 g, Carbohidratos 79 g, Proteínas 33 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. 🌱

Ándale Burrito

con Scramble de Tofu y Papas Horneadas



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 200°
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla** y picá el **ajo**.
- Cortá en las **papas** en pedazos del tamaño de un bocado.
- Picá el **perejil**.
- Escurrí el **tofu** y secalo. Con tus manos o con un tenedor, desmenuzá el tofu en pedazos de un bocado.
- Picá la **kale**, descartando el tallo central grueso.

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 – COCINÁ LAS PAPAS

- Colocá las **papas** en una bandeja para hornear y mezclá con 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Asá hasta que estén doradas y crujientes en algunos lugares, de 20 a 22 minutos.
- Cuando las **papas** estén listas, agregales el **ajo picado** y el **perejil picado**, y mezclá para combinar.

3 – COCINÁ EL TOFU

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto.
- Agregá la **cebolla en rodajas** y cociná hasta que esté caramelizada, de 4 a 5 minutos.
- Agregá el **tofu desmenuzado** y la **cúrcuma** y cociná hasta que el tofu esté dorado, de 4 a 6 minutos.
- Sazoná el **tofu de cúrcuma** con sal y pimienta y transferí a un plato.

4 – SALTEÁ LA KALE

- Regresá la sartén a fuego medio-alto y agregá la **kale picada**. Agregá un chorrito de agua y cociná hasta que la kale esté verde brillante y marchita, de 2 a 3 minutos. Espolvoreá con sal y pimienta.


5 – ARMÁ LOS BURRITOS

- Colocá las **tortillas** en una superficie plana y esparcí la **mayonesa** en cada tortilla. Cubrí con **kale cocida**, **tofu de cúrcuma** y **cebolla**, **papas con ajo** y **perejil** y **chutney de tomate**. TIP: probablemente te sobre relleno de tofu, podés usarlo para acompañar el burrito o guardarlo para un almuerzo express ;)
- Enrollá los **burritos**, metiendo los lados a medida que avanzás.

6 – CALENTÁ Y SERVÍ

- Limpiá la sartén y volvé a poner a fuego medio con 2 cucharaditas de aceite vegetal (si estás cocinando 4 burritos, probablemente necesites hacer dos tandas, agregá aceite por cada tanda).
- Agregá los **burritos** con la costura hacia abajo y cociná hasta que estén dorados, de 2 a 3 minutos por cada lado.
- Cortá los **burritos de tofu crocantes** por la mitad, ¡y a comeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

