

Pie Tamale Proteico

con Porotos y Pan de Maíz

hola leggie



40 minutos



Fácil



Sin Gluten Agregado



Muy Alta en Proteínas

Un plato lleno de texturas y sabores de Centroamérica. Esta cacerola está cargada con un rico y sabroso relleno de porotos y proteína de soja, y una "corteza" de harina de maíz con queso que seguramente te dará todas las sensaciones de tamal (alimento de origen mesoamericano preparado generalmente a base de masa de maíz), sin todo el trabajo del tamal. ¡A comer!

Contiene: Frutos Secos • Soja

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

Ingredientes en la caja



1 morrón verde



1 lata/caja de tomate perita



cheddar



1 lata de porotos



¼ de taza soja texturizada



mezcla de especias



1 cebolla



½ taza de harina de maíz



1 ajo



queso de almendras



perejil fresco

Nutrición por porción: Calorías 630 kcal, Grasas 23 g, Carbohidratos 113 g, Proteínas 36 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

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Fuente de horno

Comé más plantas. 🌱

Pie Tamale Proteico

con Porotos y Pan de Maíz



1 – PREPARÁ EL PAN DE MAÍZ

- Colocá la **soja texturizada** en un bowl mediano y rehidratálo con $\frac{1}{2}$ (1) taza de agua caliente del grifo.
- Lavá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 200 °
- Herví 3 (6) tazas de agua en una olla mediana. Una vez que el agua esté hirviendo, agregá y batí lentamente la **harina de maíz** y 1 (2) cucharadita de sal. Cociná a fuego lento, batiendo con frecuencia, hasta que espese, aproximadamente 5 minutos. Cubrí y retirá del fuego.



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 TUS INGREDIENTES

- Pelá y picá la **cebolla** y el **ajo**.
- Cortá el **morrón** por la mitad, desechá el tallo y las semillas y picalo.
- Cortá el **queso cremoso** en rodajas finas.
- Picá las hojas de **perejil**.



3 – EMPEZÁ EL RELLENO

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén grande apta horno a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla**, el **ajo** y el **morrón** y cociná, revolviendo, hasta que se ablanden y comiencen a dorarse, aproximadamente 3 minutos.



4 – AGREGÁ LO POROTOS

- Agregá los **porotos**, la **mezcla de especias** y 1 (2) cucharadita de sal a la sartén. Cociná, revolviendo, hasta que se doren los porotos, aproximadamente 5 minutos.
- Agregá la **soja texturizada**, los **tomates en lata** y 1 (2) cucharada de vinagre de vino tinto o el vinagre que tengas. Cociná, rompiendo los **tomates** con una cuchara o unas tijeras de cocina hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado, de 3 a 5 minutos. Sazoná al gusto con sal.



5 – HORNEÁ Y DISFRUTÁ

- Batí la **harina de maíz** hasta que quede suave y esparcila sobre la **mezcla de poroto y soja** (si tu sartén no es apta horno, previamente transferí el relleno de porotos a una fuente apta horno). Agregá el **queso cremoso** sobre el **pastel tamale** y luego esparcí el **queso cheddar**.
- Horneá hasta que el **queso** se derrita, aproximadamente 8 minutos. Luego, para que se dore por arriba, podés poner la bandeja en la parte inferior del horno para que le de el fuego por encima, unos 2 minutos.
- Retirá el **Pie Tamale** del horno, decorá con el **perejil picado** ¡y a comer!

