

Porotos Italianos y Kale Cremosa

con Hongos y Tomate Deshidratado

holaveggie



30 minutos



Fácil



Sin Cereales ni Gluten



Muy Alta en Proteínas

Los sabores italianos protagonizan este bowl rico y lleno de verduras. La kale está salteada aquí con tomates secos, crema tipo queso y manteca. Porotos blancos cocidos con champiñones, cebolla y una mezcla italiana de hierbas y pimienta roja. Un vinagre balsámico con avellanas y morrones agrega un fuerte contraste sobre la parte superior del plato.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



1 lata de porotos blancos



3/4 cdas. de hierbas italianas y mix de pimientas



85 gr de kale



60 gr de queso crema



15 gr de avellanas



1/2 taza de morrones en conserva



130 gr de hongos



4 gr de tomates deshidratados



1 cebolla



60 gr de queso de almendras

Nutrición por porción: Calorías 880 kcal, Grasas 58 g, Carbohidratos 59 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.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Manteca Vegetal (2 cdas)
- ✓ Vinagre balsámico

Utensilios

- ✓ Sartén grande
- ✓ Sartén mediana
- ✓ Bowls

Comé más plantas. 🌱

Porotos Italianos y Kale Cremosa con Hongos y Tomate Deshidratado



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Colocá los **tomates deshidratados** en una taza o bowl pequeño, cubrí con aproximadamente $\frac{1}{2}$ (1) taza de agua. Dejalos en remojo por lo menos 5 minutos, o hasta que se ablanden. Una vez listos, picalos finamente, reservando el líquido de remojo.
- Picá las **avellanas** en pedazos grandes.
- Drená y enjuagá los **porotos**.
- Limpiá los **hongos** con servilletas de papel húmedas. Cortalos en rodajas de aproximadamente medio cm. de grosor.
- Pelá y picá la **cebolla**.
- Retirá y desechá los tallos centrales gruesos de la **kale**. Picá las hojas en piezas medianas.



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 LA GREMOLATA

- Colocá las **avellanas** en una sartén mediana y tostalas a fuego medio durante 2-3 minutos o hasta que estén fragantes, revolviendo con frecuencia.
- Agregá los **morrones en conserva**, 2 (4) cucharadas de vinagre balsámico (o el que tenga) y 1 (2) cucharada de aceite de oliva, y cociná 2-3 minutos, o hasta que el líquido se haya reducido ligeramente, revolviendo ocasionalmente. Retíralo del fuego y reservá en un bowl tapado para tener limpia la sartén para el próximo paso.



3 – COCINÁ LOS HONGOS Y LOS POROTOS

- Calentá $1\frac{1}{2}$ (3) cucharada de aceite en la sartén a fuego medio-alto. Agregá los **porotos**, los **hongos** y la **cebolla**, sazóná con sal, una pizca de pimienta y la mitad de la **mezcla de hierbas italianas y mix de pimientas**. Cociná 4-5 minutos, o hasta que los **hongos** se ablanden, revolviendo ocasionalmente.
- Retirá del fuego. Agregá 1 (2) cucharada de manteca vegetal (o aceite de oliva) y revolvé hasta que se derrita. Reservá tapado en un bowl para dejar libre la sartén.

4 – COCINÁ LA KALE CREMOSA


- Calentá $1\frac{1}{2}$ (3) cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá la **kale**, los **tomates** (con el **líquido de remojo reservado**), el **queso crema**, la mayor parte del **queso de almendras** y 1 (2) cucharada de manteca vegetal a la sartén caliente.
- Sazoná con sal, una pizca de pimienta y el resto de la **mezcla de hierbas**. Revolvé para combinar. Cociná 3-4 minutos, o hasta que la **kale** esté blanda, revolviendo ocasionalmente.



5 – SERVÍ ¡Y DISFRUTÁ!

- Dividí la **kale cremosa** entre los platos. Cubrí con los **porotos** y **verduras salteadas**. Decorá con el **queso restante**. Colocá la **gremolata de avellana balsámica** por encima, y ¡disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

