

Albóndigas Thai de Garbanzo

con Fideos de Zuquini y Salsa De Maní

holaVeggie



🕒 45 minutos

📊 Media

🏷️ Sin Gluten Agregado

🏷️ Sabores del Oriente

Armamos unas albóndigas orientales bien proteicas con garbanzo salteado, arroz de sushi, salsa picante, lima, miso y crema de cajú. Servimos sobre noodles de zuquini salteados ligeramente con jengibre y lima. Decoramos con cilantro, y cubrimos las albóndigas con salsa un poco picante de maní.

Contiene: Soja • Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



½ taza de arroz para sushi



2 cebollas de verdeo pequeñas o 1 grande



1 lima



1 lata de garbanzos



1 cda de sriracha



2 cditas de pasta de miso roja



2 cdas de crema de cajú



2 zuquini



jengibre fresco



cilantro fresco



1 pimiento



¼ de taza de salsa de maní picante

Nutrición por porción: Calorías 840 kcal, Grasas 29 g, Carbohidratos 123 g, Proteínas 27 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 vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Olla pequeña
- ✓ Pela papa

Comé más plantas. 🌱

Albóndigas Thai de Garbanzo

con Fideos de Zuquini y Salsa De Maní



1

1 – COCINÁ EL ARROZ

- Combiná el **arroz de sushi**, $\frac{3}{4}$ (1,5) taza de agua y una pizca de sal en una olla pequeña y dejá hervir. Tapá, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que los granos estén tiernos y el agua se absorba, aproximadamente de 10 a 12 minutos. Dejá reposar el arroz, cubierto, durante 5 minutos, luego desgraná con un tenedor.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá las **cebollas de verdeo** en rodajas finas. Rallá la cáscara de la **lima**.



2

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 LOS GARBANZOS

- Precaentá el horno a 220 °.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos** y secalos bien con una servilleta de papel.
- Colocá una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y agregá los **garbanzos**. Cociná hasta que se dore en algunos lugares y se sequen, aproximadamente de 6 a 8 minutos.
- Transferilos a un bowl grande para enfriar y luego triturá la mitad de los **garbanzos** con un tenedor.



3

3 – FORMÁ Y HORNEÁ TUS ALBÓNDIGAS

- Cubrí una bandeja para hornear con 1 (2) cucharada de aceite vegetal.
- Agregá al bowl con los **garbanzos**: el **arroz cocido**, la **cebolla de verdeo en rodajas**, la **ralladura de lima**, la **sriracha (¡es picante!)**, la **pasta de miso**, la **crema de castañas de cajú** y una pizca de sal y pimienta. Mezclá bien con las manos. Formá 6 (12) **albóndigas** y colocalas en la bandeja para hornear, rodándolas por la bandeja para cubrir las con el aceite.
- Horneá hasta que estén firmes y ligeramente doradas, aproximadamente de 18 a 20 minutos.



4

4 – PREPARÁ LOS FIDEOS DE ZUQUINI Y DEMÁS INGREDIENTES

- Recortá los extremos de los **zuquini** y cortalos en tiras delgadas a lo largo, de aproximadamente $\frac{1}{2}$ cm. de grosor. Apilá las tiras y cortalas en tiras finas para hacer fideos de **zuquini**. Podés también usar un pelador de papa para hacer los fideos.
- Cortá la **lima** por la mitad. Pelá y picá el **jengibre**. Picá el **cilantro**. Cortá finamente el **pimiento (es muy picante, no te toques los ojos ni la cara mientras lo manipulás y luego lavate las manos)**.



5

5 – COCINÁ LOS FIDEOS

- Regresá la sartén grande a fuego medio-alto con 2 (4) cucharaditas de aceite vegetal. Una vez caliente, agregá el **jengibre picado** y cociná hasta que esté fragante.
- Agregá los **fideos de zuquini** y mezclá suavemente.



6

6 – SERVÍ, ¡Y A COMER!

- En la bandeja para hornear, cubrí las **albóndigas** con la mitad de la **salsa de maní**.
- Dividí los **fideos de zuquini con jengibre y limón** entre platos grandes. Cubrí con **albóndigas thai de garbanzos** y decorá con el **pimiento** según cuán picante quieras tu plato. Serví con la **salsa de maní restante**. ¡A comeer!