

# Portobello Quesero

## con Zuquini y Panko Crujiente

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Delicia Plant-Based

¿Locx por los hongos? ¿Fanáticx de los portobello? Si asentiste enfáticamente mientras leías, tenemos el plato perfecto para vos. Los portobellos condimentados a la italiana se tuestan hasta que estén tiernos, se voltean y se rellenan con salsa marinara y un montón de mozzarella. Luego se asan y se colocan encima de spaghetti con zuquini. Una pizca de panko tostado y mantecoso une todo, agregando un crunch... irresistible.

Contiene: Frutos secos · Gluten

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

### Ingredientes en la caja



2 portobello grandes o 4 chicos



¼ taza de panko



1 zuquini



1 cdita. De hierbas italianas



390 gr de salsa



½ taza de queso de amandas



200 gr de spaghetti

**Nutrición por porción:** Calorías 720 kcal, Grasas 33 g, Carbohidratos 88 g, Proteínas 23 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
- ✓ Margarina vegetal

### Utensilios

- ✓ Olla grande
- ✓ Sartén mediana
- ✓ Bandeja apta horno
- ✓ Colador para fideos

Comé más plantas. 🌱



# Portobello Quesero

## con Zuquini y Panko Crujiente



### 1 – PREPARÁ LOS HONGOS

- Lavá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 200 grados.
- Poné a hervir una olla grande de agua con sal para usar en el paso 3.
- Con la punta de una cuchara, raspá suavemente y retirá las branquias negras de la parte inferior de los **hongos portobello**, y cortá los tallos grandes si es necesario (ya que necesitás luego rellenar los portobello).
- Cortá el **zuquini** por la mitad a lo largo; cortá transversalmente en medias lunas de 1,5 cm. de espesor.
- Cortá el **queso** en tiras finas.



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 – HORNEÁ EL ZUQUINI Y LOS PORTOBELLO

- Mezclá el **zuquini** en un lado de la bandeja para hornear previamente engrasada con aceite, con un chorrito de aceite de oliva, la mitad del **condimento italiano**, sal y pimienta.
- Rociá ambos lados de cada **hongo** con aceite de oliva, frotá para cubrir uniformemente. Sazonalos con sal, pimienta y el **condimento italiano restante**. Colocá los **hongos** hacia abajo en la bandeja de horno. Asá en la hasta que estén tiernos, 14-16 minutos.



### 3 – COCINÁ LOS SPAGHETTI

- Una vez que el agua esté hirviendo, agregá los **spaghetti** a la olla. Cociná hasta que estén al dente, 9 – 10 minutos. Reservá  $\frac{1}{2}$  (1) taza de **agua de cocción de la pasta**, y luego escurrila.



### 4 – PREPARÁ EL PANKO Y LA SALSA

- Mientras tanto, derretí 1 (2) cucharada de margarina/manteca vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá el **panko** y cociná, revolviendo, hasta que esté dorado, 3-5 minutos. Condimentá con sal y pimienta. Apagá el fuego y transferilo a un bowl pequeño. Limpiá la sartén.



- Regresá la misma sartén a fuego medio, agregá la **salsa**. Llevá a fuego lento y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté bien caliente, 2-3 (5) minutos. Apagá el fuego.

- Reservá  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) de taza de **salsa** para rellenar los **portobello**.

### 5 – RELLENÁ LOS PORTOBELLO

- Una vez que las verduras estén tiernas, retirá la bandeja del horno y transferí los **zuquinis** a la sartén con la **salsa**. Agregá los **spaghetti** y 1 (2) cucharada de aceite de oliva o manteca vegetal a la **salsa**.
- Subí el fuego del horno a máximo. Dá vuelta los **portobello**. Colocá la **salsa reservada** dentro de los **portobello** y luego cubrí uniformemente con **queso**. Horneá hasta que el **queso** se derrita y se dore ligeramente.



### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Si es necesario, mezclá el **agua de cocción de la pasta reservada**, un chorrito a la vez, en la sartén con los **spaghetti** a fuego lento hasta que estén completamente cubiertos de **salsa**. Probá yazoná con sal y pimienta.
- Dividí los **spaghetti** entre platos y cubrí con los **portobello rellenos**. Espolvoreá con **panko tostado**, serví ¡y disfrutá!

