


Arcoiris Bowl

con Lentejas y Arroz Integral


holaveggie



 35 minutos

 Fácil

 Alta en Proteínas

 Sin Gluten Agregado

La dieta mediterránea es famosa por su dependencia de productos frescos y el uso de cereales integrales, legumbres, frutos secos y aceites "buenos", típicamente de oliva. Este bowl no solo está lleno de nutrientes, sino que también es delicioso, lo que lo convierte en el plato perfecto para una cena fácil y en un clima fresquito como el de estos días.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



150 gr de lentejas



Menta



40 gr de nueces



125 gr de arroz integral



3 cditas. de miel de caña



100 gr de queso



2 dientes de ajo



200 gr de remolacha



1 manojo de zanahorias



2 cditas. de mostaza dijon

Nutrición por porción: Calorías 745kcal, Grasas 29.3g, Carbohidratos 89g, Proteínas 26.7g

- 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
- ✓ Vinagre balsámico u otro

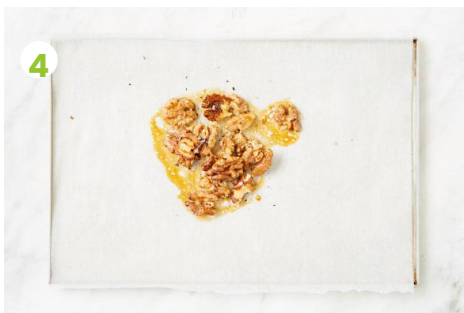
Utensilios

- ✓ Bandeja de Horno x 2
- ✓ Olla y colador de arroz
- ✓ Bowl

Comé más plantas. 

Arociris Bowl

con Lentejas y Arroz Integral



ANTES DE EMPEZAR A COCINAR...

• Poné en remojo las **lentejas** al menos media hora. Luego, descartá el agua del remojo y enjuagalas. Este paso sirve para que la cocción sea mejor. Para una digestión más liviana, podés dejar en remojo las lentejas 8-12hs en la heladera. Tené en cuenta que duplican su tamaño al remojarse así que poné suficiente agua y usá un recipiente grande.

1 – COCINÁ LAS LENTEJAS Y EL ARROZ

• Agregá abundante agua en un olla junto con las **lentejas** y el **arroz**. Llevá a ebullición a fuego alto, y luego bajá el fuego a medio y cociná durante 30 minutos o hasta que las lentejas y el arroz estén tiernos. **TIP: andá revisando para que no le falte agua, de tener que agregarle, añadí agua hirviendo para no cortar la cocción.**

• Colá para eliminar el excedente de agua y reservá tapado.



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 INGREDIENTES

• Lavá los **productos frescos**.

• Poné a hervir 1 (2) litro de agua en una olla mediana.

• Calentá el horno a 200°.

• Pelá y cortá la **remolacha** en rodajas finas.

• Desmenuzá el **queso**, agregalo a un bowl y cubrilo con aceite de oliva y 1 (2) cucharadita de vinagre balsámico o el que prefieras y reservá hasta el final de la receta –podés sustituir el vinagre por 1 (2) cucharada de jugo de limón–: este es tu **queso marinado**.

3 – ASÁ LOS VEGETALES

• Colocá las **zanahorias**, la **remolacha** y el **ajo sin pelar** en una bandeja de horno. Rociá con 2 (4) cucharaditas de aceite, sazoná con sal y pimienta y revolvé para cubrir. Asá durante 25 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

4 – TOSTÁ LAS NUECES

• Mientras se cocina el arroz, colocá las **nueces** en otra bandeja de horno. Rociá con 1 (2) cucharadita de **miel de caña**, sazoná con sal y pimienta y revolvé para cubrir bien. Asá durante 4 minutos o hasta que esté caramelizado.

• Una vez asados, sacá los **dientes de ajo** del horno. Exprimí el ajo de la piel en un bowl mediano, descartá la piel, y trítalo con un tenedor.

5 – HACÉ EL ADEREZO

• Sacá la mitad de las **hojas de menta** del tallo y reservalas para decorar el plato, luego picá las hojas restantes, desechando los tallos.

• Agregá al bowl con el ajo asado la **menta picada**, 1 (2) cucharada de aceite, la **miel de caña restante**, 3 (6) cucharaditas de vinagre de vino blanco – o el que tengas – y la **mostaza dijon**. Sazoná con sal y pimienta y batí hasta que esté bien combinado: este es tu **aderezo**.

6 – ENSAMBLÁ EL BOWL, ¡Y A COMER!

• Agregá las **lentejas con arroz** al **aderezo** y mezclá para combinar.

• Picá las **nueces** en pedazos grandes.

• Dividí la **mezcla de arroz**, las **verduras asadas** y las **nueces** en platos.

• Desmenuzá por encima el **queso marinado** y decorá con las **hojas de menta restantes** ¡y a comer!.

