Crumb de Kale
con Hongos y Porotos

La salsa de chipotle ahumado y el queso hacen que todo sea espectacular. Primero salteamos los hongos, luego pasamos a una fuente de horno y agregamos kale, queso, tomate y porotos. El kale se vuelve crocante, y la combinación con el queso es ideal. Esta cena es deliciosa, saludable y fácil de hacer.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

100 gr de kale

150 gr de queso

1 lata de tomate perita

1 cebolla

¼ taza de panko

1 morrón

1 lata de porotos

120 gr de hongos

30 gr de salsa chipotle ahumada

Nutrición por porción: Calorías 625 kcal, Grasas 24.3g , Carbohidratos 537g , Proteínas 31,2g

- 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

- ✓ Fuente de Horno
- ✓ Sartén

Comé más plantas.

Crumb de Kale

con Hongos y Porotos

1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

• Precalentá el horno a fuego medio.

• Lavá los **productos frescos**.

• Picá finamente la **cebolla**. Cortá los **hongos** en rodajas finas. Cortá el **morrón** en pedazos de 1 cm, descartando las semillas, la parte blanca y el tronco. Enjuagá y escurrí los **porotos**.

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 – SALTEÁ LOS HONGOS

• Calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Cociná la **cebolla** revolviendo ocasionalmente, durante 5 minutos, o hasta que esté ligeramente dorada.

• Agregá los **hongos** y el **morrón** y cociná, revolviendo regularmente, durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Sazoná con sal y pimienta

3 – HACÉ LA SALSA

• Agregá los **tomates en lata**, la **salsa ahumada**, los **porotos** y ½ (1) cucharadita de azúcar a la sartén. Con la ayuda de una cuchara de madera, rompé los tomates, y llevá a ebullición. Reducí el fuego a medio-bajo y cociná a fuego lento, tapado, durante 8 minutos o hasta que la salsa se espese un poco. Transferí a una fuente apta horno con capacidad de 1 litro (4 tazas).

4 – PREPARÁ LA KALE Y EL QUESO

• Mientras se cocina la salsa, desechá los tallos duros de la **kale** y cortá las hojas finamente. Rallá o cortá finamente el **queso**. Precalentá el horno a fuego alto.

5 – ENSAMBLÁ TU PLATO

• Colocá el **panko**, 1 (2) cucharada de aceite de oliva, el **queso** y la **kale** en un bowl grande y mezclá bien. Sazoná con sal y pimienta y luego esparcí sobre la **mezcla de porotos** en la fuente apta horno: este es tu **crumb de kale**.

6 – HORNEÁ, ¡Y A COMER!

• Subí el horno al máximo y colocá la fuente en la rejilla que está justo debajo del fuego y cociná durante 5-6 minutos, hasta que la cobertura esté crocante y dorada.

• Serví el **crumb de kale** inmediatamente, ¡y disfrutá!