Donburi Bowl
con Aderezo de Miso

Este exquisito Donburi Bowl a base de plantas reúne calabaza asada, champiñones, arroz integral, kale y rabanitos encurtidos. Rociamos con un aderezo miso y agregamos una pizca de semillas de sésamo y cebolla de verdeo.

Contiene: Sésamo • Soja

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

Ingredientes en la caja

aderezo de miso

50 gr de kale

100 gr de arroz integral

semillas de sésamo tostadas

200 gr de hongos

120 gr de calabaza

125 gr de rabanitos

1 cebolla de verdeo

jengibre

Nutrición por porción: Calorías 377 kcal, Grasas 13 g, Carbohidratos 59 g, Proteínas 12 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
- ✓ Vinagre de vino tinto

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl

Comé más plantas.

Donburi Bowl
con Aderezo de Miso

1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 220°C.

• Herví una pava u olla pequeña con 100 (200) ml de agua, para usar en el paso 4.

• Cortá los **hongos** en pedazos grandes del tamaño de un bocado (esto ahorra tiempo y crea una textura interesante).

• Cortá la **calabaza** en cubos pequeños del tamaño de un bocado.

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 – COCINÁ LOS HONGOS Y LA CALABAZA

• Agregá los **hongos** a una bandeja de horno con los **cubos de calabaza**. Rociá con aceite vegetal y sazoná con una pizca de sal. Horneá durante 25 min, o hasta que las verduras estén doradas y blandas.

3 – EMPEZÁ A COCINAR EL ARROZ

• Mientras tanto, agregá el **arroz integral** a una olla con abundante agua fría y llevá ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reducí el fuego a medio y cociná por unos 20 minutos iniciales (la cocción sigue en el paso 5).

4 – PREPARÁ LOS RABANITOS AL ESCABECHE

• Mientras tanto, pelá el **jengibre** (raspá la piel con una cucharita) y cortalo en rodajas finas.

• Cortá los **rabanitos** lo más fino que puedas.

• Combiná los 100 (200) ml de agua hirviendo con 1 (2) cucharadas de vinagre de vino tinto – o el vinagre que tengas -, el **jengibre** y los **rabanitos** y dejalos a un lado hasta el momento de servir: estos son sus **rabanitos al escabeche**.

5 – AGREGÁ LA KALE AL ARROZ

• Decartá el tronco central de la **kale** y cortá las hojas en rodajas.

• Una vez que el **arroz integral** se haya cocinado durante 15 min, añadí la **kale** a la olla y cociná 5 min más o hasta que todo esté tierno.

• Una vez cocido escurrí y volvé a la olla. Mezclá el **arroz** con la **kale** y reservá tapado hasta servir.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Recortá la raíz de la **cebolla de verdeo**, y cortala finamente.

• Escurrí los **rabanitos al escabeche**, descartando el líquido.

• Serví la **calabaza y hongos asados** sobre el **arroz de kale** con los **rabanitos al escabeche** a un lado. Rociá por encima el **aderezo de miso**. Decorá con las **semillas de sésamo tostadas** y la **cebolla de verdeo** en rodajas ¡y a comeeeer!.