Sambar de Verduras Aromáticas

con Lentejas y Tamarindo

Un sambar es un guiso indio de lentejas y verduras. Para este toque a base de plantas, condimentamos la salsa con especias calientes y tamarindo picante para darle un toque delicioso. Finalizamos con crema y hierbas para añadir frescura.

Contiene: Frutos secos

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

Ingredientes en la caja

pasta de tamarindo (30g)

1 cebolla

80 g de crema

5 g de cilantro

100 g de arroz basmati

1 sobre de pasta de jengibre y ajo especiada (15g)

2 tomates

100g de lentejas coloradas

160g de chauchas

Nutrición por porción: Calorías 569 kcal, Grasas 14 g, Carbohidratos 81 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

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

Comé más plantas.

Sambar de Verduras Aromáticas

con Lentejas y Tamarindo

1 – EMPEZÁ A SALTEAR LA CEBOLLA

• Herví 600 (1100) ml de agua en una pava u olla.

• Pelá y cortá en rodajas gruesas la **cebolla**.

• Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio. Una vez caliente, agregá la **cebolla en rodajas** con una pizca de sal y cociná por 4-5 min o hasta que comience a ablandarse.

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 INGREDIENTES

• Picá los **tomates** en pedazos grandes.

• Picá las **chauchas** en pedazos grandes y descartá previamente los extremos.

3 – AGREGÁ TODOS LOS AROMÁTICOS

• Una vez que la **cebolla** comience a ablandarse, agregá la **pasta de jengibre y ajo especiada** y cociná por 1-2 minutos más o hasta que esté fragante. TIP: ¡Agregá un poco más de aceite si tu sartén se ve un poco seca!

4 - AGREGÁ LAS LENTEJAS COLORADAS

• Enjuagá las **lentejas coloradas** en un colador bajo la canilla de agua fría.

• Una vez fragante, agregá las **lentejas**, la **pasta de tamarindo** y 600 (1100) ml de agua – la que pusiste a hervir en el paso 1 – a la sartén con la cebolla. Mezclá todo bien y llevá a ebullición a fuego alto.

5 – COCINÁ EL SAMBAR DURANTE 15-20 MINUTOS

• Agregá las **chauchas** y los **tomates** a la sartén y cociná durante 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que todo esté tierno: este es tu **sambar de verduras aromáticas**. TIP: agregale un chorrito de agua si el sambar se ve demasiado espeso.

6 – COCINÁ EL ARROZ

• Mientras se cocina el sambar, agregá el **arroz basmati** y 250 (500) ml de agua fría en una olla con tapa y dejá hervir a fuego alto. Agregá una pizca de sal.

• Una vez hirviendo, reducí el fuego a muy bajo y cociná tapado durante 10-12 min o hasta que se haya absorbido toda el agua y el **arroz** esté cocido.

• Una vez cocido, retirá del fuego y mantené tapado hasta servir.

7 – SERVÍ Y ¡A COMEEER!

• Mientras se cocina el arroz, retirá las **hojas de cilantro** de sus tallos y dejalas a un lado para decorar.

• Picá finamente los **tallos de cilantro**.

• Una vez cocido el **sambar**, revolvé los **tallos de cilantro picados** en el sambar de verduras aromáticas.

• Serví el sambar con el **arroz basmati** cocido a un lado. Decorá con **crema** y las **hojas de cilantro**, ¡y a comer!