One Pot Chili Peruano
con Quinoa y Porotos

Este delicioso plato tiene un toque diferente: ¡la quinoa, cocinada en la misma olla que el chili! Proporciona todos los sabores que esperás de un chile, pero con algunos tonos de canela añadidos y una textura de nuez. Los porotos y muchas verduras lo convierten en una comida abundante y nutritiva.

Contiene: Castañas de Cajú

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

Ingredientes en la caja

1 cebolla

200 gr morrón verde

10 gr de perejil

½ taza de quinoa

2 cdas de pasta de tomate

1 limón

3 cdas de crema

1 cda de pimentón, comino y ajo con canela

100gr de zanahoria

200 gr de porotos

1 diente de ajo

puré de tomates

Nutrición por porción: Calorías 565 kcal, Grasas 8g, Carbohidratos 97 g, Proteínas 28g

- 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 grande
- ✓ Bowl pequeño

Comé más plantas.

One Pot Chili Peruano

con Quinoa y Porotos

1 – PREPARÁ LOS VEGETALES

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

• Cortá el **morrón**, descartá el centro blanco y las semillas, y cortá en pedazos de 2 cm.

• Picá o rallá el **ajo**.

• Pelá y picá finamente la **cebolla** y la **zanahoria** en pedazos de 1 cm.

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 – EMPEZÁ A COCINAR LOS VEGETALES

• Calentá una olla grande a fuego medio-alto. Agregá un chorrito de aceite, y una vez que esté bien caliente agregá la **cebolla**, la **zanahoria**, el **morrón** y el **ajo**.

• Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se ablande, 3-4 min.

• Agregá la **mezcla de especias**. Condimentá con sal y pimienta. Revolvé para integrar todo bien.

3 – AGREGÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

• Agregá los **porotos**, la **quinoa**, la **pasta de tomate**, el **puré de tomates** y 1 (2) taza de agua a la olla*.

• Dejá hervir a fuego alto, luego reducí a fuego medio-bajo. Tapá y cociná hasta que la **quinoa** esté tierna y se haya absorbido toda el agua, 15-18 min.

*TIP: 1 taza de agua = 250 ml.

4 – PREPARÁ EL ADEREZO

• Mientras tanto, rallá y luego cortá el **limón** en gajos.

• Picá el **perejil** en pedazos grandes.

• En un bowl pequeño, mezclá la **crema** y la **ralladura de limón**. Condimentá con sal y pimienta: esta es tu **crema cítrica**.

5 –SERVÍ Y DISFRUTA

• Dividí el **chili peruano** en bowls o platos hondos. Agregá la **crema cítrica** por encima y decorá con **perejil**. Exprimí sobre el **chili peruano** una rodaja de **limón**, ¡y disfrutá!.

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear