

# Bowl Coreano Edagreens con Salsa Bibimbap y Vegetales

holaveggie



🕒 25 minutos

📊 Fácil

🏆 La Elección del Chef

🏷️ ¡Probá Edamame!

De la mano de Edagreens, te traemos para que pruebes este increíble ingrediente que va a cambiar tu forma de pensar tus platos: ¡edamame! El edamame es un tipo de poroto de soja, de alto valor nutricional, con un sabor delicioso y una textura suave al paladar. Para esta cena, te traemos un bowl típico de Corea, con zuquini, morrón, sriracha, salsa bibimbap (agridulce, deliciosa), arroz y, por supuesto, edamame.

Contiene: **Ingredientes picantes (sriracha)** • Soja • Gluten • Sésamo

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

## Ingredientes en la caja



1 zuquini



1 morrón rojo



2 zanahorias



100gr de edamame



½ taza de arroz basmati



20gr de jengibre encurtido



1 cebolla de verdeo



150 gr de salsa bibimbap (salsa de soja, aceite de sésamo, ajo, azúcar mascabo)



10 gr de sriracha

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén o Wok
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 559 kcal, Grasas 7,46 g, Carbohidratos 107,57 g, Proteínas 17,28 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.

Comé más plantas. 🌱

# Bowl Coreano Edagreens

## con Salsa Bibimbap y Vegetales

1



### 1 – COMENZÁ EL ARROZ

- Poné a hervir a fuego alto el **arroz basmati**, 1  $\frac{1}{4}$  (2  $\frac{1}{2}$ ) tazas de agua y aproximadamente  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) cucharadita de sal en una olla pequeña. Revuelvelo para evitar que se pegue. **TIP: 1 taza de agua = 250 ml.**
- Reducí el fuego a medio-bajo y cubrí la olla con una tapa. Cociná a durante 16 minutos o hasta que el **arroz** esté tierno y se absorba todo el agua.
- Retíralo del fuego y dejalo reposar tapado durante 3 minutos.

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



### 2 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Recortá los extremos del **zuquini** y descartalos. Cortalo por la mitad a lo largo y luego en rodajas.
- Cortá el **morrón rojo** por la mitad, desechá las semillas, el centro blanco y el tallo. Cortalo en pedacitos medianos.
- Pelá las **zanahorias** y luego, usando el mismo pelador, formá tiras largas.
- Picá el **jengibre encurtido**.
- Cortá la **cebolla de verdeo** en rodajas, desechando la raíz.

3



### 3 – COCINÁ LAS VERDURAS

- Calentá unas 2 (4) cucharadas de aceite de cocina en una sartén grande a fuego medio.
- Agregá el **zuquini**, el **morrón** y el **edamame**.
- Sazoná con  $\frac{1}{2}$  (1) cucharadita de sal y una pizca de pimienta.
- Cociná de 5 a 6 minutos, o hasta que el **zuquini** esté ligeramente dorado, revolviendo ocasionalmente.
- Agregá las **zanahorias**. Cociná 2-3 minutos, o hasta que las zanahorias se ablanden, revolviendo ocasionalmente.
- Retirá del fuego. Agregá la **salsa bibimbap** y revolvé.

4



### 4 – TERMINÁ EL ARROZ

- Revolvé el **arroz** y agregale el **jengibre encurtido**. Revolvé para combinar.

5



### 5 – SERVÍ Y A COMEEER

- Dividí el **arroz** con **jengibre encurtido** en tus bowls o platos. Colocá las **verduras bibimbap** por encima. Verté la **salsa** restante de la sartén sobre las **verduras**.
- Rocíá con **salsa sriracha** a gusto (*u omitila si no te gusta el picante. Tené en cuenta que esta salsa, si bien es picante, es muy rica y tiene un sabor especial que le da un plus al plato. Podés empezar agregándole poquito*). Decorá con **cebolla de verdeo**. ¡A disfrutar!

