

30 min – Quesadillas de Kimchi con Porotos Colorados y Batatas al Horno

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores Innovadores

🏷️ Delicia Plant Based

El Kimchi es un plato típico de Corea, que no puede faltar nunca en la mesa de todos los días: es un alimento fermentado, salado y picante. Principalmente tiene col china y nabo, acompañados de otras verduras y muchos más ingredientes. Es una verdadera delicia, y al ser un alimento naturalmente fermentado es muy beneficiosa para nuestra microbiota intestinal. ¡Estas quesadillas de fácil preparación son todo lo que necesitás para cortar la semana! Hacemos puré de porotos pre hechos caseros con cheddar, y le sumamos arriba un delicioso kimchi para agregar picante y sabor. Acompañamos con batatas al horno y crema cítrica.

Contiene: Frutos Secos • Gluten • **Ingredientes Picantes (Kimchi)**

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

Ingredientes en la caja



1 cebolla de verdeo



250 gr de porotos colorados condimentado



1 boniato o batata



80 gr de crema



150 gr de kimchi



6 tortillas



1 sobre de mayonesa



80 gr de queso cheddar

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl

Nutrición por porción: Calorías 780kcal, Grasas 20g, Carbohidratos 116 g, Proteínas 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 corchetes en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

30 min – Quesadillas de Kimchi con Porotos Colorados y Batatas al Horno



1 – HORNEÁ LA BATATA

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 200°C.
- Cortá las **batatas** (con piel) en gajos. Agregalos a una bandeja de horno con un chorrito de aceite y una pizca generosa de sal y mezclá todo bien. Horneá durante 25-30 minutos o hasta la **batata** esté dorada y crujiente, dependiendo de tu horno.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre corchetes en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2 – EMPEZÁ LA MEZCLA DE POROTOS

- Rallá el **queso cheddar**.
- Calentá 1 (2) cucharadita de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregá los **porotos colorados condimentados** y 2 (4) cucharadas de agua. Triturá los porotos con un tenedor o pisapapa, revolvé y cociná hasta que estén calientes, de 3 a 4 minutos.
- Agregá el **cheddar rallado** y mezclá bien. Ajustá con sal y pimienta: esta es tu **mezcla de porotos**. Transferí la mezcla a un bowl para dejar vacía y limpia la sartén.



3 – PREPARÁ LAS QUESADILLAS

- Picá el **kimchi** en pedazos grandes.
- Dividí la **mezcla de porotos** entre las **tortillas** y extendela hasta cubrir media tortilla. Colocá por encima un poco de **kimchi**.
- Dobla cada **tortilla** por la mitad para que te queden en forma de media luna: estas son tus **quesadillas de kimchi**.



4 – TOSTÁ LAS QUESADILLAS

- Calentá 1 cucharadita de aceite vegetal en la sartén vacía a fuego medio. Agregá una **quesadilla de kimchi** y cociná hasta que esté ligeramente dorada, de 2 a 3 minutos por lado. Repetí con cada quesadilla restante. **TIP: Mantené tapadas las quesadillas hasta la hora de servir para conservar calor. Podés ponerlas en el horno durante los últimos minutos de cocción de la batata para que estén bien calientitas y el queso derretido.**



5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Picá la **cebolla de verdeo**, manteniendo las partes blancas y verdes separadas.
- En un bowl mediano, combiná la **mayonesa**, la **crema** y las **partes blancas de la cebolla de verdeo** con una pizca de sal: esta es tu **salsa de cebolla de verdeo**.
- Serví las **enchiladas de kimchi** con los **gajos de batata** y la **salsa de cebolla de verdeo** a un lado. Decorá con las **partes verdes de cebolla de verdeo** ¡y a disfrutaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida



holaveggear

