

# BBQ No-Carne Desmenuzada con Puré de Cheddar y Vegetales



🕒 30 minutos

📊 Media

🏷️ Súper Proteico

🏷️ Sin Gluten Agregado

No-carne desmenuzada junto con salsa de barbacoa dulce y picante. Servimos sobre el puré de papa con queso cheddar con cucharadas de crema agria, cebolla de verdeo, pimientos encurtidos caseros y kale salteada.

Contiene: **Picante (aderezo)**

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

## Ingredientes en la caja



40 gr de crema



30 gr de queso cheddar



225 gr de no-carne



60 gr de salsa barbacoa



1 cebolla de verdeo



1 diente de ajo



1 lata de choclo



1 manojo de verdes



1 pimiento



papa

## Ingredientes en casa

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

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno

Nutrición por porción: Calorías 760kcal, Grasas 35g, Carbohidratos 82 g, Proteínas 38 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. 🌱

# BBQ No-Carne Desmenuzada

## con Puré de Cheddar y Vegetales



### 1 – COCINÁ LAS PAPAS Y HACÉ EL PURÉ

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá las **papas** y cortalas en pedazos de 3 cm.
- Colocá las **papas** en una olla mediana. Agregá 3 (6) cm de agua con sal. Dejá hervir a fuego alto, luego baja el fuego a medio y cociná hasta que las **papas** estén tiernas al pincharlas con un cuchillo, de 6 a 8 minutos. Escurrí las papas y devolvelas a la olla.
- Rallá o cortá bien finito el **queso cheddar**.
- Una vez listas, agregá 1 (2) cucharada de manteca vegetal o aceite y machacá con un pisa papa hasta formar un puré. Transferí el puré un bowl para dejar la olla vacía, agregale al puré el **queso cheddar rallado** y revolvé hasta que el queso se ablande. Mantené tapado hasta el paso 4. **TIP: podés usar agua de cocción de las papas para darle más cremosidad al puré.**



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

- Cortá los extremos del **pimiento** (tené en cuenta que es muy picante. Usá tanto como picante quieras, no te toques la cara ni los ojos mientras la manipulás y luego lavate las manos) y luego cortalo en rodajas finas. Para bajar la intensidad del picor, descartá las semillas.



- Cortá la **cebolla de verdeo** en rodajas finas, manteniendo las partes oscuras separadas de las más claras.
- Desechá los tallos gruesos del **manejo de verdes** y picá sus hojas en pedazos pequeños.
- Picá finamente 1½ (3) cucharadita de **ajo**.
- Escurrí y enjuagá el **choclo**.

### 3 – COCINÁ LOS VERDES Y EL AJO

- Derretí 1 (2) cucharada de manteca vegetal o aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregá los **verdes** y el **ajo**. Cociná, revolviendo, hasta que se ablanden, 1-2 minutos.
- Agregá 3 (6) cucharadas de agua y sazóná con sal y pimienta. Cociná hasta que los **verdes** estén brillantes y tiernos, y el agua se evapore, de 3 a 4 minutos.
- Transferí a un bowl y cubrí para mantener caliente hasta que esté listo para servir.



### 4 – ENCURTÍ EL PIMIENTO Y CARBONIZÁ EL CHOCLO

- En un recipiente apto microondas combiná el **pimiento**, 3 (6) cucharadas de vinagre, 2 (4) cucharadas de azúcar y 1 (2) cucharadita de sal. Metelo al microondas por 30 o 90 segundos, o hasta que el **pimiento** esté tierno pero crujiente: este es tu **pimiento en escabeche**, reservalo para el paso 6.



- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en la olla vacía a fuego medio-alto. Agregá las partes verdes claras y blancas de la **cebolla de verdeo** y el **choclo**. Cociná hasta que se doren, 2-3 minutos.
- Agregale el **choclo con cebolla de verdeo** al **puré de papa con cheddar** y mezclá para combinar. Sazoná a gusto con sal y pimienta y reservá tapado hasta el final de la receta.

### 5 – ASÁ LA NO-CARNE DESMENUZADA

- Usá tus dedos para desmenuzar la **no-carne** en pedazos pequeños.
- Llevá la sartén vacía a fuego medio con 1 (2) cucharada de aceite de oliva, y agregá la **no-carne desmenuzada**. Dejá cocinandose hasta que la **no-carne** esté bien dorada, unos 5 minutos, moviéndola de vez en cuando para que no se queme. Transferí a un bowl mediano y mezclá con **salsa barbacoa** y 1 (2) cucharada de agua. Sazoná a gusto con sal y pimienta .



### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **puré de papa** en los platos, cubrí con la **no-carne** y unas cucharadas de **crema**. Decorá con las partes oscuras de la **cebolla de verdeo** y el **pimiento en escabeche**. Serví los **verdes al ajo** a un lado y ¡a disfrutaaar!

