

Chile Horneado

con Papines Asados

holaveggie



🕒 50 minutos

📊 Fácil

🏷️ Fácil y Rápida

🏷️ Alta en Proteínas

Para hacer este chile fácil, colocamos los porotos en una fuente con tomate, chipotle y especias ahumadas, luego dejamos que el horno haga su trabajo. Servimos con papines al horno, jalapeño verde en escabeche express, y perejil. Se prepara en muy poquito tiempo, el resto es horneado.

Contiene: **Ingredientes picantes (jalapeño)**

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

Ingredientes en la caja



1 lata de porotos blancos



porotos colorados



porotos negros



especias (1 cdita de comino, 2 cditas de pimentón ahumado y 1 cda de caldo)



40 gr de pasta de chipotle



20 gr de perejil



1 jalapeño



3 dientes de ajo



1 puré de tomate



papines

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Cacerola apta horno con tapa

Nutrición por porción: Calorías 530 kcal, Grasas 6,2 g, Carbohidratos 89,6 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.

Comé más plantas. 🌱

Chile Horneado

con Papines Asados



1

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Herví 250 (500) ml de agua en una pava.
- **Nota:** asegurate de que tu cacerola sea apto para horno y seguro para usar sobre la hornalla. ¿No tenés una? Comenzá a cocinar en una olla o sartén grande, luego transferí todo a una fuente apta horno con tapa o cubrila bien con papel de aluminio.



2

- Calentá una cacerola grande apta horno con un chorrito de aceite de oliva a fuego alto.
- Escurrí y enjuagá los **porotos colorados**, los **blancos** y los **negros** todos juntos.



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 – COCINÁ LOS POROTOS

- Agregá a la cacerola los **porotos** con las **especias**, el **puré de tomate** y la **pasta de chipotle**. Revolvé bien todo para combinar.



3

3 – PREPARÁ EL AJO

- Pelá los **dientes de ajo** y luego trituralos.
- Agregá el **ajo triturado** y los 250 (500) ml de agua hirviendo a la cacerola y llevá a ebullición a fuego alto.



4

4 – PREPARÁ LOS PAPINES

- Agregá los **papines** a una bandeja para hornear grande y pinchalos (dependiendo del tamaño, podés recibir más o menos papines).
- Rocíalos con aceite de oliva y sazoná con una pizca de sal y pimienta.



5

5 – HORNEÁ LOS PAPINES

- Cubrí la cacerola con una tapa (o transferí todo a una fuente apta horno) y colocala en el horno junto con la bandeja de papas durante 45-50 min o hasta que los papines estén bien cocidos y el chili se haya espesado: este es tu **chili horneado**.

6 –SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá el **jalapeño (es picante, no te toques los ojos ni la cara cuando lo manipulás y luego lavate bien la manos)** en rodajas y agregalo a un bowl pequeño con 1 (2) cucharadas de vinagre de vino blanco – o el que tengas en casa – y dejalo marinar a un lado: este es tu **encurtido express de chili verde**.

- Retirá las hojas de **perejil** de los tallos y desechá los tallos.
- Decorá el **chili horneado** con el **encurtido express de chili verde** y las **hojas de perejil**.
- Serví con los **papines asados** a un lado y ¡a comeeeeer!



6

