

Dumplings de Brócoli

con Dal de Lentejas Rojas y Chutney de Cilantro

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏆 La Elección del Chef

🚫 Sin Gluten Agregado

Preparamos unos dumplings de brócoli y coliflor, a base de ajo, harina de garbanzo y garam masala. Rebosamos los vegetales y los freímos a la sartén hasta que estén bien dorados. Acompañamos con un dal de lentejas sencillo y delicioso, y un chutney fresco de cilantro.

Contiene: -

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

Ingredientes en la caja



1 cucharadita de garam masala



30 gr de jengibre fresco



1 cebolla



3 dientes de ajo



120 gr de coliflor



1 cucharadita de curry en polvo



½ taza de lentejas rojas



2 mini pimientos dulces



leche de coco en polvo



¾ taza de harina de garbanzos



180 gr de brócoli



¼ de taza de chutney de cilantro

Nutrición por porción: Calorías 580 kcal, Grasas 19g, Carbohidratos 81 g, Proteínas 26 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.

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bowls x2

Comé más plantas. 🌱

Dumplings de Brócoli

con Dal de Lentejas Rojas y Chutney de Cilantro



1

1 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y picá la **cebolla**, el **ajo** y el **jengibre**, manteniéndolos separados.
- Picá los floretes de **brócoli** y de **coliflor** en trozos pequeños.
- Cortá en rodajas finas los **mini pimientos dulces**.
- Colocá 1 (2) cucharada de vinagre, ½ (1) cucharadita de azúcar y una pizca de sal en un bowl mediano y batí hasta que el azúcar se disuelva. Agregá los **mini pimientos dulces en rodajas** y mezclá para combinar.



2



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 – COMENZÁ EL DAL DE LENTEJAS ROJAS

- Enjuagá las **lentejas**.
- Calentá 1 (2) cucharada de aceite vegetal en una olla pequeña a fuego medio. Agregá la **cebolla picada**, la **mitad del ajo picado**, el **jengibre picado** y una pizca de sal. Cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que la **cebolla** se ablande, de 3 a 4 minutos.



3

3 – TERMINÁ EL DAL DE LENTEJAS ROJAS

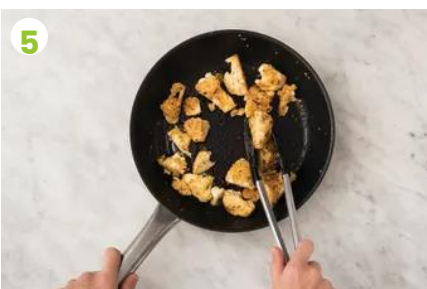
- Agregá el **curry en polvo** a la olla del paso anterior y cociná hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
- Agregá las **lentejas**, la **leche de coco en polvo** y 300 (600) ml de agua. Revolvé bien para que la leche de coco se disuelva. Dejaló hervir, luego tapalo, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que las **lentejas** estén tiernas y se absorba el líquido, de 12 a 15 minutos.



4

4 – PREPARÁ LA MASA DE DUMPLINGS

- Agregá el **ajo picado restante**, la **harina de garbanzos**, el **garam masala**, ½ (1) taza de agua fría y ¼ (½) de cucharadita de sal en un bowl grande y batí: esta es tu **masa de dumplings**.
- Agregá los **floretes de brócoli y de coliflor picados** a la **masa de dumplings** y mezclalo bien.



5

5 – FREÍ LOS DUMPLINGS

- Calentá ½ (1) taza de aceite vegetal en una sartén mediana a fuego medio-alto. Una vez caliente, colocá de a uno los **floretes rebozados** en la sartén. Cocinalos, moviéndolos ocasionalmente hasta que estén ligeramente dorados, de 2 a 3 minutos. *TIP: para un mejor resultado anda cocinándolos de a tandas.*
- Transferí los **dumplings de brócoli y coliflor** a un plato y sazonalos con sal.




6

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **dal de lentejas rojas** entre platos y cubrilo con los **dumplings** y **mini pimientos en escabeche**. Dale el toque final con **chutney de cilantro** y ¡a comeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

