

Stamppot Holandés

con Alcaucil Frito y Eneldo

holaveggie



- 30 minutos
- Fácil
- La Elección del Chef
- Sin Gluten Agregado

En contraste con las alcachofas crocantes en eneldo, cocinamos un puré cremoso de papas con puerro y espinaca fresca. Como guarnición, una aromática crema de ajo y un aderezo igualmente sabroso a base de tomates, eneldo fresco y cebollas. ¡Sorprendentemente bueno! Directo de Holanda a tu mesa, sin escalas.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



100 gr de espinaca



2 tomates



1 taza de crema



1 diente de ajo



500 gr de papa



corazón de alcaucil



10 gr de eneldo



200 gr de puerro



1 cebolla morada



2 cdas de harina de arroz

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bowl

Nutrición por porción: Calorías 610 kcal, Grasas 26,6 g, Carbohidratos 73,3 g, Proteínas 15,9 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.

Stamppot Holandés

con Alcaucil Frito y Eneldo



1 – COCINÁ LAS PAPAS CON PUERRO

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir agua con una pizca de sal en una olla mediana.
- Pelá las **papas** y cortalas, al igual que al **puerro**, en pedazos de unos 2 centímetros. Llevá ambos vegetales a la olla con agua hirviendo y cocinalos a fuego medio durante 11-15 minutos.



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 EL ADEREZO

- Picá finamente las **hojas del eneldo** y los **tallos** por separado.
- Cortá los **tomates** en cubos pequeños.
- Pelá la **cebolla**, cortala por la mitad y picala finamente, luego mezclala con las **hojas de eneldo** y los **tomates** en un bowl mediano.
- Agregá 1 (2) cucharada de aceite de oliva, 1 (2) cucharada de vinagre y una pizca de sal y pimienta al bowl.



3 – SAZONÁ LA CREMA

- Pelá y picá finamente el **ajo** y mezclalo con la **crema**.
- Sazoná con sal y pimienta.



4 – COCINÁ LOS CORAZÓN DE ALCAUCIL

- Enjuagá los **corazones de alcaucil** en un colador con agua fría y dejalos escurrir.
- Mezclá los **corazón de alcaucil escurridos** con los **tallos de eneldo**, la **harina de arroz** y una pizca de sal y pimienta.
- Colocá los **corazones de alcaucil** en una sartén mediana con 2 (4) cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto y freílos durante unos 6 minutos o hasta que se doren, volteándolos de vez en cuando.



5 – AGREGÁ LA ESPINACA A LAS PAPAS CON PUERRO

- Una vez que las **papas con puerro** estén listos, sacalas del fuego. Sin escurrir, agregá la **espinaca** y reservá unos 5 minutos o hasta que la espinaca se marchite. Drená el agua con un colador y regresá todo a la olla.



6 – PREPARÁ EL PURÉ Y DISFRUTÁ

- Agregá 1 (2) cucharada de **crema de ajo**, sal y pimienta y 2 (4) cucharadas de aceite de oliva extra virgen a las **papas con puerro y espinaca** y tritirá con un pisa papa hasta obtener un puré.
- Distribuí el **puré** entre platos. Colocá 1 cucharada de **crema de ajo** y el **aderezo** sobre el **puré**. Agregá los **corazón de alcaucil** por encima y ¡a comeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

