Teriyaki Leaf Co Horneado

con Carne Vegetal tipo Pollo y Boniato

Según los que saben, Leaf Co tiene las mejores pechugas de carne vegetal del país, sin gluten y a base de proteína de arvejas. En esta cena te traemos una bandeja horneada dulce y pegajosa que está repleta de sabor umami. Preparamos un glaseado de teriyaki de miel de caña y salsa de soja, y espolvoreamos con semillas de sésamo deliciosamente tostadas para servir.

Contiene: Soja • Gluten

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

Ingredientes en la caja

salsa de soja
15
ml

boniato
1
un

carne vegetal Leaf Co
165
gr

chauchas
80
gr

semillas de sésamo tostadas
5
gr

miel de caña
25
gr

arroz basmati
100
gr

cebolla
1
un

fécula de maíz
3
gr

Nutrición por porción: Calorías 589 kcal, Grasas 6 g, Carbohidratos 79,7 g, Proteínas 24,4 g

Cocinando para 4

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.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de Horno

Comé más plantas.

Teriyaki Leaf Co Horneado
con Carne Vegetal tipo Pollo y Boniato

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 200°C.

• Cortá el **boniato** (con cáscara) en pedazos pequeños.

• Cortá la **cebolla** en gajos, dejando la cáscara puesta (¡esto ayuda a que se cocinen más rápido!)

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 – COCINÁ LAS VERDURAS

• En una bandeja colocá el **boniato** y **cebolla** con un chorrito de aceite vegetal y una pizca de sal. Meté la bandeja en el horno durante unos 15-20 minutos o hasta que empiecen a ablandarse.

3 – HACÉ LA SALSA

• Agregá la **fécula de maíz** a un bowl pequeño con 50 (100) ml de agua fría y mezclá bien: esta es tu **mezcla de fécula de maíz**.

• Calentá una olla con tapa a fuego medio-bajo.

• Agregá la **miel de caña**, la **salsa de soja** y la **mezcla de harina de maíz** a la olla y cociná, sin tapar, durante 1-2 minutos, revolviendo con frecuencia o hasta que la salsa se haya espesado: esta es tu **salsa teriyaki**.

• Una vez espesa, transferí la **salsa** a un bowl y reservala para el paso 7. Limpiá la olla que usaste para la salsa para usarla en el paso siguiente.

4 – COCINÁ EL ARROZ

• Volvé a poner la olla a fuego fuerte con el **arroz basmati** y 1 (2) taza* de agua fría y llevá a ebullición. Cuando hierva, reducí el fuego a bajo y cocinalo, tapado, durante 10-12 minutos o hasta que se haya absorbido toda el agua. Una vez cocido el **arroz**, retirá la olla del fuego y reservalo tapado hasta el paso 7.

** la medida que usamos es 1 taza = 250 ml.*

5– CORTÁ LAS CHAUCHAS

• Desechá los extremos de las **chauchas** y cortalas por la mitad.

6– COCINÁ LAS PECHUGAS Y LAS CHAUCHAS

• Desmenuzá en pedazos grandes o cortá en tiras la **carne vegetal Leaf Co**.

• Una vez que las **verduras** se hayan ablandado, amontonalas a un lado de la bandeja y agregales las **chauchas** por encima.

• Agregá las **carne vegetal Leaf Co** al otro lado de la bandeja y regresá la bandeja al horno durante 10-13 minutos o hasta que las **chauchas** estén tiernas y las **pechugas Leaf Co** esten doradas y se hayan calentado por completo, dando vuelta las pechugas a mitad de tiempo para una cocción pareja.

7– SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Una vez que todo esté cocido, desechá la raíz y la cáscara de la **cebolla**.

• Serví las **verduras asadas** y las **pechugas Leaf Co** sobre el **arroz basmati**. Agregale la **salsa teriyaki** por encima, decorá con las **semillas de sésamo** y ¡a comeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear