

Estofado Africano de Maní

con Batatas y Hierbas

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de África

🏷️ Fácil Preparación

Las comidas en una olla siempre son un ganador en la cena, ¡y este estofado inspirado en África occidental no es una excepción! Es rico en sabor gracias a la mantequilla de maní y la salsa a base de tomate con jengibre fresco, cebolla y comino terroso. Además, está lleno de ingredientes buenos para la salud, como las batatas y kale. Una excelente combinación de cilantro picado y maní agrega un crunch fresco final.

Contiene: Frutos Secos (Maní)

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

Ingredientes en la caja



maní
60
gr



cilantro
7
gr



kale
340
gr



mantequilla de maní
40
gr



jengibre
30
gr



especies
terrosas
15
gr



batata
2
un



pasta de
tomate
2
cda



cebolla colorada
1
un

Nutrición por porción: Calorías 850 kcal, Grasas 45 g, Carbohidratos 96 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 paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Olla

Comé más plantas. 🌱

Estofado Africano de Maní

con Batatas y Hierbas



1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Cortá la **batata** en pedazos de 3 cm.
- Pelá y picá finamente el **jengibre**.
- Pelá y picá la **cebolla** en pedazos grandes .



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 – EMPEZÁ TU ESTOFADO CON LAS BATATAS

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite en una olla a fuego medio-alto. Agregá las **batatas** y una pizca de sal y cociná, revolviendo una o dos veces, hasta que comiencen a dorarse, de 4 a 5 minutos.

3 – AGREGÁ LOS AROMÁTICOS

- Agregá toda menos 2 (4) cucharadas de **cebolla** a la olla con las batatas (guardá esas cucharadas de cebolla para el paso 6). Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden, 2-3 minutos. Agregá **jengibre**, la **pasta de tomate** y la **mezcla de especias terrosas** . Cociná, revolviendo, hasta que la **pasta de tomate** comience a caramelizar, 1 a 2 minutos.



4 – AGREGÁ LA MANTEQUILLA DE MANÍ

- Agregá la **mantequilla de maní**, 2 (4) tazas* de agua y 1 (2) cucharadita de sal. Cociná, revolviendo para incorporar la mantequilla de maní, reducí el fuego a medio-bajo, luego tapá.
- Cociná a fuego lento, revolviendo con frecuencia para evitar que se pegue, hasta que las **batatas** estén tiernas pero no se deshagan, de 10 a 15 minutos.

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



5 – AGREGÁ LA KALE

- Mientras el estofado hierve a fuego lento, retirá y desechá los tallos de las **hojas de la kale** y cortá las hojas en pedazos grandes.
- Una vez que las **batatas** estén tiernas, agregá las **hojas de kale** y $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de taza de agua. Continúa cocinando a fuego lento, tapado, hasta que las hojas estén de color verde brillante y tiernas, unos 3 minutos más. Sazoná al gusto con sal y pimienta.



6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Picá en pedazos grandes el **cilantro** (incluidos los tallos) y el **maní**, y sazonalos con sal.
- Agregá agua al **estofado**, unas cuantas cucharadas a la vez, si es necesario para diluir (las verduras deben cubrirse con una salsa espesa).
- Serví el **estofado africano de maní** con un chorrito de aceite de oliva extra virgen por encima, decorá con **cilantro y maní** y la **cebolla reservada**. ¡y a comeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

