

Gochujang Bowl Coreano

con Kimchi y Sésamo

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores Asiáticos

🏷️ Menos de 650 calorías

Viajemos un rato a Corea con este bowl lleno de aromáticos y sabores autóctonos. Como ingrediente estrella tenemos la salsa gochujang, una salsa coreana picante a base de chiles irremplazable en la cocina coreana. Sumamos kimchi, un picante a base de vegetales fermentados, de sabor único y delicioso. Todo hecho en un estofado de calabaza y acompañado de arroz. Imperdible.

Contiene: **Picante** • Sésamo • Soja • Gluten

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

Ingredientes en la caja



arroz basmati
½
taza



leche de coco en polvo
40
gr



cilantro molido
1
cdita



kimchi de repollo vegano
80
gr



cebolla
1
un



semillas de sésamo mixto
1
cda



calabaza
1
un



dientes de ajo
3
un



gochujang
1
cda



rabanitos
2
un



cebolla de verdeo
2
un



lima
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén pequeña
- ✓ Olla grande

Nutrición por porción: Calorías 640 kcal, Grasas 20 g, Carbohidratos 111 g, Proteínas 14 g



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. 🌱

Gochujang Bowl Coreano

con Kimchi y Sésamo



1

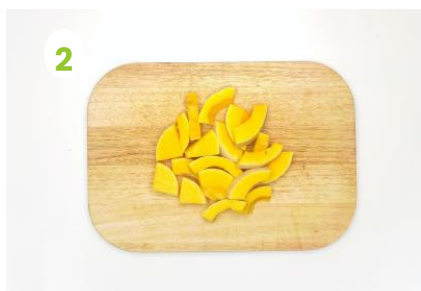
1 – COCINÁ EL ARROZ

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220°C.
- Combiná el **arroz basmati**, 1 (2) tazas* de agua y una pizca de sal en una olla pequeña a fuego alto. Llevá a ebullición, tapala y reducí el fuego a bajo. Cociná hasta que se absorba toda el agua y los granos estén tiernos, por unos 25 minutos

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



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

2 – EMPEZÁ EL ESTOFADO DE CALABAZA

- Pelá y cortá la **calabaza** en pedazos de 3 centímetros, desechando las semillas .
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Pelá y picá el **ajo**.
- Calentá 1 (2) cucharada de aceite vegetal en una olla grande a fuego medio-alto. Agregá la **calabaza** y una pizca de sal y cociná, sin tocar, hasta que la **calabaza** esté dorada, de 4 a 5 minutos. Continúa dorando la **calabaza**, revolviendo, por 1 o 2 minutos.



3

3 – AGREGÁ LOS AROMÁTICOS

- Mové la **calabaza dorada** a un lado de la olla y agregá al otro lado de la olla 1 (2) cucharada de aceite vegetal, la **cebolla en rodajas** y el **ajo picado**. Cociná a fuego medio-alto hasta que la **cebolla** esté transparente, de 5 a 6 minutos.
- Revolvé la **calabaza** y la **cebolla** y agregá el **gochujang**, el **cilantro**, la **leche de coco**, 2,5 (5) tazas* de agua y una pizca de sal, revolvé bien para integrar y dejá hervir.
- Reducí a fuego bajo y cociná, tapado, hasta que la **calabaza** esté tierna, de 8 a 12 minutos.
- Cortá la **lima** por la mitad, exprimí una mitad y cortá la otra mitad en gajos.
- Agregá el **jugo de lima** a la olla y sazoná con sal y pimienta según sea necesario.



4

4 – HACÉ EL CONDIMENTO DE KIMCHI

- Cortá en rodajas finas la **cebolla de verdeo**.
- Cortá en rodajas finas el **rabanito**.
- Picá el **kimchi** en pedazos grandes.
- Agregá la **cebolla de verdeo en rodajas**, el **rabanito en rodajas** y el **kimchi picado** en un bowl pequeño y revolvé.




5

5– SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **arroz** y la **calabaza** entre los platos. Cubrí con **condimento de kimchi** y los **gajos de lima**. Espolvoreá las **semillas de sésamo** y ¡a disfrutar!
¡Hwan-yeong (bienvenida) Corea!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

