

Curry con Albóndigas de Quinoa con Lemongrass y 5 especias Chinas

holaveggie



🕒 50 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores Thai

🏷️ La Elección del Chef

Esto es uno de esos platos que pensás que nunca podrías lograr en tu casa, cocinandote vos mismx: ¡por eso existimos! primero cocinamos la quinoa en una olla, luego la condimentamos, la mixeamos y formamos las albóndigas que van al horno. Mientras se hornean, preparamos los vegetales y agregamos todo a una olla con lemongrass, leche de coco y pasta de curry. En 50 minutos, una cena de diosxs.

Contiene: Sésamo

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

Ingredientes en la caja



albahaca

5 gr



leche de coco en polvo
55 gr



cebolla de verdeo
1 un



lemongrass
1 un



zuquini
1 un



morrón

1 un



sésamo negro

1 cdita



5 especias chinas
1 cdita



pasta de curry korma
1 cda



zanahoria

1 un



quinoa

150 gr

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Olla
- ✓ Rallador de Zanahoria
- ✓ Licuadora de Mano

Nutrición por porción: Calorías 708 kcal, Grasas 38 g, Carbohidratos 70 g, Proteínas 17 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 4 de la receta.

Comé más plantas.



Curry con Albóndigas de Quinoa con Lemongrass y 5 especias Chinas



1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 200 ° C.
- Enjuagá la **quinoa** en un colador (ya está pre lavada, es solo enjuagarla un poco bajo el agua) y agregala a una olla mediana con 325 ml (650 ml) de agua ligeramente salada. Llevá a ebullición, bajá el fuego a lento y cociná durante 10–12 minutos.
- Pelá la **zanahoria**, rallá la mitad y cortá en rodajas finas la otra mitad.
- Cortá finamente la **cebolla de verdeo**, separando lo blanco de lo verde.
- En un bowl mediano, agregá la **leche de coco en polvo** con 200 (400) ml de agua tibia del grifo. Revolvé hasta que quede bien combinado: esta es tu **leche de coco**.



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 – ARMÁ LAS ALBÓNDIGAS DE QUINOA

- Una vez lista la **quinoa**, agregá 2 (4) cucharadas de aceite de oliva, las **5 especias chinas**, sal y pimienta a gusto. Triturá con una licuadora de mano hasta obtener un puré.
- Agregá la **zanahoria rallada**, la **parte blanca de la cebolla de verdeo** y la **mitad de las semillas de sésamo**. Mezclá todo bien y formá aproximadamente 10 (20) albóndigas.
- Colocalas en una bandeja de hornear previamente aceitada y horneá durante 20 minutos hasta que estén crocantes.



3 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

- Mientras tanto, cortá el **morrón** por la mitad, descartá las semillas, la parte blanca y el tronco, y cortalo en tiras finas.
- Cortá el **zuquini** a la mitad a lo largo, y luego cortalo en media lunas finas.
- Cortá el **lemongrass** a la mitad a lo largo, y aplastá cada mitad con la parte plana de cuchillo grueso o con una sartén.



4 – EMPEZÁ LA SALSA DE CURRY


- Agregá a una olla la **zanahoria restante**, el **morrón**, el **zuquini** y el **lemongrass** con 1 (2) cucharadas de aceite de oliva a fuego medio, y sofreí por unos 2 minutos.



5 – TERMINÁ TU PLATO, ¡Y A COMER!

- Agregá la mitad de la **pasta de curry**, y revolvé. Agregá la **leche de coco**, y cociná a fuego lento por 5–8 minutos. Sazoná a gusto con más **pasta de curry**, sal y pimienta. Retirá de la olla y descartá el **lemongrass**: esta es tu **salsa de curry**.
- Quitá las **hojas de albahaca** de los tallos. Dividí la **salsa de curry** entre platos, y serví por encima las **albóndigas de quinoa**. Decorá la **cebolla de verdeo restante**, las **hojas de albahaca** y el **sésamo**, ¡y a comeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

