

Albóndigas de Miso y Nuez

con Orzo de Limón, Albahaca y Salsa de Morrón Asado

holaVeggie



🕒 40 minutos

📊 Media

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Sabores de Italia

Si nunca probaste el orzo, esta es tu gran oportunidad: tiene la particularidad de cocinarse como arroz y verse como arroz... pero es ¡pasta! y de las más deliciosas que existen. En esta receta, las combinaciones son perfectas: orzo con limón y albahaca, unas albóndigas increíbles llenas de sabores cubiertas en una salsa casera de morrón asado. Imperdible.

Contiene: Gluten • Frutos Secos • Soja

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

Ingredientes en la caja



dientes de ajo
2
un



champiñones
180
gr



nueces
60
gr



chile
1
cdita



orzo
180
gr



limón
1
un



pasta de miso
5
cditas



copos de
avena
½
taza



morrón asado
120
gr



lata de arvejas
1
un



albahaca
fresca
5
gr



castañas de
cajú
1/3
taza

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Procesadora
- ✓ Bandeja para horno

Nutrición por porción: Calorías 890 kcal, Grasas 44 g, Carbohidratos 106 g, Proteínas 26 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. 🌱

Albóndigas de Miso y Nuez

con Orzo de Limón, Albahaca y Salsa de Morrón Asado



1

1 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Lavá y secá los **productos frescos**.
 - Pre calentá el horno a 220°C.
 - Colocá las **castañas de cajú** en un bowl pequeño, agregá $\frac{1}{2}$ (1) taza* de agua caliente (si es hirviendo, mejor) y dejalas en remojo durante al menos 10 minutos.
- *La medida que usamos es 1 taza = 250 ml*
- Poné a hervir una olla pequeña de agua con sal para el orzo.
 - Picá los **champiñones** en pedazos grandes.
 - Pelá y picá **1 (2) diente de ajo**.



2



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 – HACE LA MEZCLA DE CHAMPIÑONES

- En una procesadora, trituralá los **copos de avena** y las **nueces** hasta que estén picadas en pedazos grandes. Transferí a un bowl grande.
- Agregá los **champiñones picados** a la procesadora y trituralos hasta que estén finamente picados, luego transferilos al bowl con la avena y las nueces.
- Agregá el **ajo picado**, **1 (2) cucharada de pasta de miso**, **chile** y una pizca de sal y pimienta al bowl y revolvé para combinar.



3

3 – FORMÁ Y COCINÁ LAS ALBÓNDIGAS

- Con las manos, formá 6 (12) albóndigas con la **mezcla de champiñones** y colocalas en una bandeja para hornear. Echales **1 (2) cucharada de aceite** encima y giralas para cubrir las con el aceite. Hornealas, hasta que se doren, alrededor de 20 a 22 minutos.



4

4 – PREPARÁ LA SALSA

- Agregá el **orzo** a la olla con agua hirviendo, revolvé y cocinalo por unos 5 minutos o hasta que esté cocido.
- Rallá el **limón** y exprímilo.
- Agregá las **castañas de cajú** y el **agua de remojo** a la procesadora vacía junto con el **morrón asado**, la **pasta de miso restante**, el **diente de ajo restante** y **1 (2) cucharada de jugo de limón**. Procesá a potencia alta hasta que quede suave. Probá y sazoná con sal y pimienta.
- Pasá la **salsa** a una sartén pequeña y dejá hervir a fuego medio 1-2 minutos.



5

5 – CONDIMENTÁ EL ORZO

- Una vez que el **orzo** esté cocido, escurrilo y devuelvelo a la olla fuera del fuego.
- Picá las **hojas de albahaca** en pedazos grandes y agregalas al **orzo**.
- Escurrí y enjuagá las **arvejas**. Agregá las **arvejas**, la **ralladura de limón**, **2 (4) cucharaditas de aceite de oliva** y el **jugo de limón restante**. Sazoná el **orzo** con sal y pimienta y revolvé para combinar.




6

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **orzo** entre los platos y cubrí con las **albóndigas de miso y nuez**. Echale la **salsa tibia de morrón asado** por encima y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

