

Bowl de Brócoli y Boniato

con Lentejones y Semillas de Calabaza

holaVeggie



- 🕒 35 minutos
- 📊 Fácil
- 🏷️ Muy Nutritivo
- 🏷️ Sin Gluten Agregado

Los bowl llenos de vitaminas, proteínas y colores son perfectos para estos días, ¡y para cualquier día! Nada mejor que un bowl repleto de sabores, exquisito, que nos llene y nos de la tranquilidad de haber comido deliciosamente sano. Para una mejor digestión, recomendamos remojar los lentejones unas horas antes de cocinarlos.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



mayonesa vegana
3 cdas



comino molido
1 cdita



boniato
500 gr



pasta de tomate
25 gr



caldos de verduras
1 un



semillas de calabaza
30 gr



diente de ajo
1 un



cebolla colorada
1 un



cilantro
5 gr



pepino
1 un



lentejones
100 gr



brócoli
1 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva Extra Virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre de Vino Tinto

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja
- ✓ Bowl para ensalada

Nutrición por porción: Calorías 640 kcal, Grasas 37,9 g, Carbohidratos 40,7 g, Proteínas 23,9 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.

Comé más plantas. 🌱

Bowl de Brócoli y Boniato con Lentejones y Semillas de Calabaza



ANTES DE EMPEZAR A COCINAR...

• Poné en remojo los **lentejones** al menos media hora. Luego, descartá el agua del remojo y enjuagalos. Este paso sirve para que la cocción sea mejor. Para una digestión más liviana, podés dejar en remojo las lentejas 8-12hs en la heladera. Tené en cuenta que duplican su tamaño al remojarse así que poné suficiente agua y usá un recipiente grande.

1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 200 ° C.
- Llená una olla grande hasta tres cuartos de su capacidad con agua y dejala hervir. Agregá los **lentejones** y cocina a fuego medio-alto, revolviendo ocasionalmente, durante 15 – 20 minutos o hasta que estén tiernos sin romperse. Escurrí el exceso de agua. **TIP: dependiendo de cuántas horas de remojo le diste, pueden estar cocidas en menos tiempo. Andá revisando para evitar que se rompan.**

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 – ASÁ EL BONIATO Y LA CEBOLLA

- Pelá el **boniato** y cortalo en pedazos de 2 centímetros.
- Pelá y cortá la **cebolla colorada** en gajos finos.
- Colocá el **boniato** y la **cebolla** en una bandeja para horno, rociá con 2 (4) cucharadas de aceite de oliva, sazóná con sal y pimienta y revolvé para cubrir. Asá durante 15 minutos.

3 – AGREGÁ EL BROCOLI Y TOSTÁ LAS SEMILLAS DE CALABAZA

- Mientras tanto, cortá los tallos de **brócoli** y picalos en pedazos grandes.
- Cortá las **cabezas de brócoli** en pequeñas flores. Pasados los 15 minutos, agregá el **brócoli** a las **verduras en el horno** y mezclá bien. Asá durante 10 minutos más o hasta que estén tiernas.
- Agregá las **semillas de calabaza** a una sartén pequeña a fuego medio y tostalas, revolviendo, durante 3-4 minutos o hasta que estén doradas. Una vez listas, retiralas de la sartén para dejarla libre para el próximo paso.

4 – PREPARÁ LOS LENTEJONES ESPECIADOS

- Pone a hervir 1/3 (2/3) taza* de agua en una pava u ollita.
- Pelá y picá finamente el **ajo**.
- Calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva en la sartén a fuego alto. Salteá el **ajo** y el **comino**, revolviendo, durante 30 segundos. Agregá el agua hirviendo, el **caldo** y la **pasta de tomate**. Revolvé bien para combinar. Agregá los **lentejones** y llevá a fuego medio. Cociná por 4 minutos o hasta que espese un poco: estos son tu **lentejones especiados**.

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

5 – PREPARÁ TU ENSLADA FRESCA

- Picá las **semillas de calabaza** en pedazos grandes.
- Cortá el **pepino** a la mitad a lo largo y luego en rodajas gruesas (dependiendo de la cosecha, si el pepino es muy grande usá solo la mitad).
- Picá finamente el **cilantro**, incluidos los tallos.
- Combiná las **semillas de calabaza**, el **pepino**, el **cilantro**, ½ (1) cucharadita de vinagre de vino tinto –o el vinagre que tengas– y ½ (1) cucharadita de aceite de oliva extra virgen en un bowl grande para ensalada. Sazoná con sal y pimienta: este es tu **ensalada fresca**.

6 – ENSAMBLÁ EL BOWL, ¡Y A COMER!

- Combiná los **lentejones especiados** y los **vegetales horneados** en el bowl grande. Probá, sazóná con sal y pimienta y mezclá. Dividí entre platos, agregá la **ensalada fresca** y rociá por encima la **mayonesa**, ¡y a disfrutaaaar!

