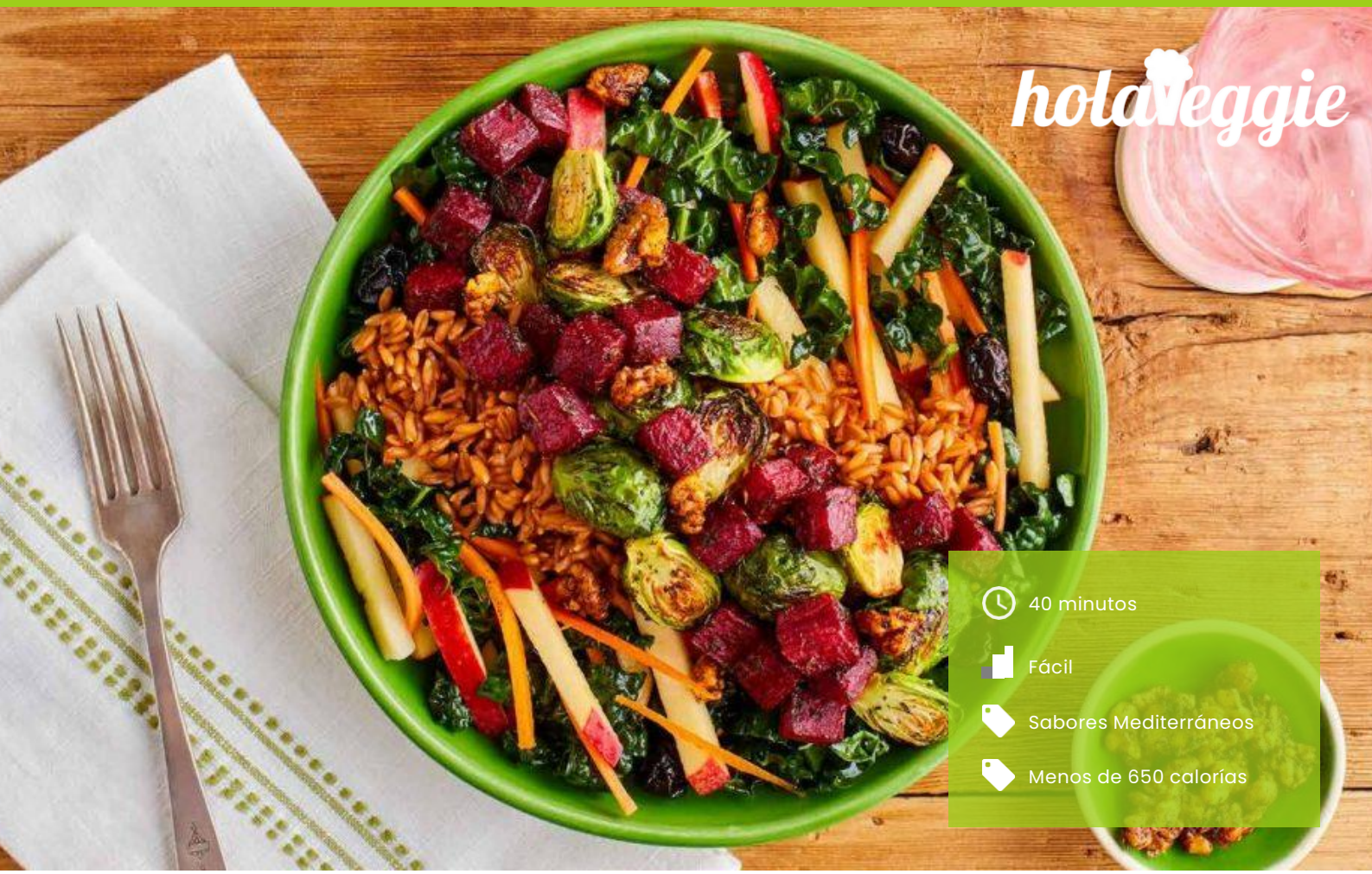
Bowl de Cebada y Manzana

con Kale, Remolacha, Col de Bruselas, Arándanos y Nueces



Los sabores clásicos de invierno se mezclan en estos tazones llenos de verduras. Remolacha dulce terrosa y coles de bruselas, un colchón de kale fresca - mezclado con manzana crujiente, zanahorias, arándanos y vinagreta balsámica.

Contiene: Gluten • Nueces

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

Ingredientes en la caja

manzana roja
1
un

coles de bruselas
100
gr

zanahoria pequeña
1
Un

blend: ajo, tomillo y paprika
3/4
cdita

pimentón dulce y extra
1,5
cdita

cebada
3/4
taza

kale
80
gr

nueces
15
gr

remolacha
200
gr

arándanos
30
gr

Nutrición por porción: Calorías 650 kcal, Grasas 53 g, Carbohidratos 95 g, Proteínas 16 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.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre y Aceto

Utensilios

- ✓ Olla mediana
- ✓ Bowl grande
- ✓ Sartén chica
- ✓ Fuente de horno

Comé más plantas.

Bowl de Cebada y Manzana
con Kale, Remolacha, Col de Bruselas, Arándanos y Nueces

1- COCINÁ LA CEBADA

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 220°C grados.

• Poné a hervir una olla mediana con agua ligeramente salada. Agregá la **cebada** al agua hirviendo. Condimentá con la mitad del **pimentón dulce y extra**. Revolvé. Reducí el fuego a medio bajo. Cociná durante 40 minutos, o hasta que la **cebada*** esté tierna, revolviendo ocasionalmente.

• Colá la cebada y regresala a la olla. Rociá con 1-2 cucharaditas de aceite de oliva. Revolvé para cubrir.

La cebada tiene una textura ligeramente más firme que algunos otros granos.

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- PREPARÁ Y COCINÁ LAS VERDURAS

• Recortá los extremos del **col de bruselas** y luego cortalos a la mitad. Pelá y cortá en cubitos la **remolacha**.

• Calentá 1 ½ (3) cucharada de aceite de oliva en una sartén grande (apta horno si tenés) a fuego medio-alto. Agregá las **remolachas** y los **coles de bruselas** a la sartén caliente. Condimentá con el **blend de ajo, tomillo y paprika**, sal y una pizca de pimienta. Revolvé para combinar. Cociná 2-3 minutos, o hasta que las verduras comiencen a dorarse, revolviendo ocasionalmente.

• Transferí la sartén al horno. Asá de 18 a 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas, revolviendo a la mitad de tiempo. **ATENCIÓN:** Si tu sartén no es apta horno, transferí las verduras a una bandeja apta antes de hornear.

3- PREPARÁ LA KALE, LA MANZANA Y LAS ZANAHORIAS

• Retirá y desechá los tallos centrales gruesos de la **kale**. Enrollá las hojas en un "cigarro" y cortalas en tiras, de medio cm de ancho. Colocala en un bowl grande. Añadí 1 (2) cucharada de vinagre y aceto. Sazoná ligeramente con sal. Masajeá hasta que las **hojas** se ablanden.

• Colocá la **manzana** en posición vertical y cortá los lados alrededor del tronquito; desechá el centro. Cortá los lados a lo largo en tiras, de aproximadamente medio cm. de espesor. Cortá las tiras a lo largo, de medio cm de espesor. La idea es que te queden tiritas similares a fósforos.

• Pelá y rallá la **zanahoria**.

4- HACÉ LA ENSALADA Y TOSTÁ LAS NUECES

• Agregá la **manzana**, las **zanahorias** y los **arándanos** al bowl con la **kale**. Echale vinagre y aceto balsámico a gusto. Agregá sal y pimienta para probar. Mezclá para combinar.

• Calentá 1 ½ (3) cucharadita de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregá las **nueces** a la sartén caliente. Sazoná con sal, pimienta y la **mezcla de pimentón** restante. Tostá por 2-3 minutos, o hasta que esté fragante, revolviendo con frecuencia.

• Transferí las **nueces** a una tabla de cortar y picalas (dejalas enfriar un poco si es necesario).

5- ¡SERVÍ Y DISFRUTÁ!

• Dividí la **ensalada** en platos. Apilá la **cebada** en el centro. Agregá la **remolacha y coles de bruselas asados**. Rociá con más vinagre y aceto si lo deseas. Decorá con **nueces tostadas especiadas con pimentón**, ¡y a disfrutaaaaar!