

# Bowl Especiado Tunecino

con Zanahorias, Chermoula y Salsa Cremosa de Limón

holaveggie

🕒 35 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores Mediterráneos

Nos aseguramos de cargar este bowl con muchas verduras y sabores emocionantes: zanahorias, zuquini y tomates asados sazonados con harissa con una mezcla aromática de pimentón ahumado y cúrcuma, también incluimos algunos damascos en el camino. Y, por supuesto, no podemos olvidarnos de las salsas (¡hay dos!), una brillante chermoula herbácea y una refrescante salsa cremosa de limón.

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja

							
harrissa	caldo	cilantro	zuquini	limón	crema	zanahoria	manteca vegetal
½ cdita	2 un	7 gr	1 un	1 un	4 cdas	250 gr	1 cda
							
ají molido	trigo burgol	ajo en polvo	frutos secos	tomate cherry	blend de Túnez	damasco deshidratado	
1 cdita	½ taza	1 cdita	15 gr	120 gr	½ cda	30 gr	

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl
- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de Horno

Nutrición por porción: Calorías 630 kcal, Grasas 32 g, Carbohidratos 82 g, Proteínas 13 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. 🌱

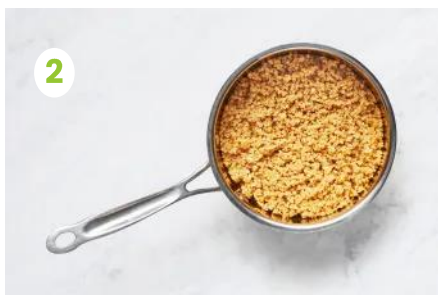
# Bowl Especiado Tunecino

## con Zanahorias, Chermoula y Salsa Cremosa de Limón



### 1 – COCINÁ LAS ZANAHORIAS

- Precalentá el horno a 220°C.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Desechá los extremos de la **zanahoria**, pelala y cortala en bastoncitos, como papas fritas.
- Colocá los **bastoncitos de zanahoria** en una bandeja para hornear con un chorrito de aceite, la **harissa**, sal y pimienta. Llévalos al horno y cocinalos durante 15-20 minutos o hasta que estén doradas y tiernas. Volteá las **zanahorias** luego de los primeros 10 minutos para una cocción mas pareja.



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 – HERVÍ EL TRIGO BURGOL

- En una olla pequeña, combiná el **trigo burgol**, el **caldo**, la **mitad del ajo en polvo**, 1 (2) taza\* de agua, una pizca grande de sal y pimienta. Llévalo a ebullición, luego reducí el fuego a bajo y cocinalo, tapado, durante 12-15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido y el **trigo burgol** esté tierno. Una vez listo, mantenelo tapado a un lado hasta el momento de servir.

\* La medida que usamos es 1 taza = 250 ml



### 3 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Picá finamente el **cilantro**.
- Rallá la cáscara del **limón** y cortalo en cuartos.
- Desechá los extremos del **zuquini** y cortalo cubitos de unos 2 centímetros.
- Cortá los **tomates cherry** a la mitad.
- Picá el **damasco** en pedazos pequeños y los **frutos secos** en pedazos grandes.



### 4 – PREPARÁ LAS SALSAS

- En un bowl pequeño, combiná el **cilantro**, 1,5 (3) cucharada de aceite de oliva, un **chorrito de jugo de limón**, y **ajo en polvo** y **ají molido** a gusto. Sazoná con sal y pimienta. Esta es tu **chermoula**.
- En un bowl pequeño separado, combiná la **crema de almendras** y una pizca grande de **ralladura de limón**. Agregá agua 1 cucharadita a la vez hasta que la salsa alcance una consistencia liviana. Sazoná con sal y pimienta.



### 5 – COCINÁ EL ZUQUINI Y EL TOMATE

- Calentá un chorrito de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá el **zuquini** y cociná, revolviendo, durante unos 6 minutos o hasta que se ablande y se dore un poco.
- Agregá los **tomates cherry**, el **blend de Túnez** y una pizca de sal a la sartén. Cociná por unos 2-3 minutos o hasta que los **cherry** estén ligeramente suaves. Sazoná con sal y pimienta.



### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Escurrí el **trigo burgol** y agregale el **damasco deshidratado** y la **manteca vegetal**. Sazonalo con sal y pimienta a gusto y dividilo entre los platos.
- Cubrí con la **zanahoria**, el **zuquini con tomate cherry** y los **frutos secos**. Echale la **chermoula** y la **salsa cremosa de limón** por encima. Espolvoreá el **ají molido restante** a gusto. Serví con los **gajos de limón** a un lado y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

