

# Cheesy Marinara Beans con Brócoli Asado y Pan Especiado

holaveggie



🕒 25 minutos

📄 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Fácil Limpieza

Esta comida plant-based está repleta de proteínas y fibra gracias a nuestro fiel amigo: los porotos. Hacen la base perfecta para una rica marinara y queso de almendras derretido. Empapamos en la salsa el pan tostado con especias toscanas, y acompañamos con brócoli asado

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

## Ingredientes en la caja



brócoli  
200  
gr



mezcla de especias toscanas  
1  
cda



pasta de tomate  
90  
gr



baguette rústica  
1  
un



lata de porotos blancos  
1  
un



mozza de almendras  
120  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Bandeja para hornear
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 650 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 65 g, Proteínas 34 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. 🌱

# Cheesy Marinara Beans

## con Brócoli Asado y Pan Especiado



### 1 – EMPEZÁ EL BRÓCOLI

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Pre calentá el horno a fuego alto.
- Cortá el **brócoli** en flores si es necesario descartando troncos gruesos, y colocalo en una bandeja para hornear con 1 (2) cucharada de aceite; sazóná con sal y pimienta. Horneá hasta que esté casi tierno y comience a carbonizarse en algunos puntos, de 8 a 10 minutos.



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 – COCINÁ EL PAN Y EL BRÓCOLI

- Cortá la **baguette rústica** en rodajas y humedecé los lados cortados con aceite. Transferí a la bandeja para hornear con el **brócoli** y continuá asando hasta que el **pan** esté dorado y crujiente y el **brócoli** esté tierno y carbonizado en algunas partes, de 5 a 7 minutos más. Retirá del horno e inmediatamente espolvoreá el **pan** con una pizca de las **especias toscanas** y sal a gusto.



### 3 – COCINÁ LOS POROTOS


- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén mediana apta horno a fuego medio (si no tenés apta horno, en el paso 4 transferí todo a una fuente apta horno antes de gratinar). Agregá la **pasta de tomate** y las **especias toscanas restantes**; cociná, revolviendo, hasta que esté fragante y de color rojo brillante, de 2 a 3 minutos. Agregá los **porotos con su líquido**. Reducí el fuego a medio-bajo y cociná hasta que espese un poco, de 2 a 3 minutos. Sazoná a gusto con sal y pimienta.



### 4 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Rallá la **mozza de almendras** y espolvoreala sobre los **porotos**, agregá un chorrito de aceite de oliva. Gratiná en el horno hasta que la **mozzarella** se derrita y se dore en algunos puntos, de 2 a 3 minutos (observá atentamente ya que cada horno es diferente). Serví los **porotos con mozza, brócoli** y el **pan tostado**. ¡A disfrutaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

