

Harissa Chorizo Chilli

con Mash de Papa y Poroto Blanco

holaveggie

🕒 35 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de México

🏷️ La Elección del Chef

Las plantas lo hicieron de nuevo. Chorizo vegetal, mezclado con vegetales en una salsa picante de harissa, acompañado de un puré de papa y puré. Nos vamos un ratito a México con esta delicia a base de plantas.

Contiene: Gluten

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

Ingredientes en la caja



chorizo veggie
2 un



mezcla de caldo
5,5 gr



pasta de harissa
40 gr



cebolla colorada
1 un



morrón rojo
1 un



papas blancas
3 un



perejil
5 gr



lata de porotos blancos
1 un



dientes de ajo
2 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Aceite de Oliva

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 489 kcal, Grasas 17,6 g, Carbohidratos 61,2 g, Proteínas 23,3 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. 🌱

Harissa Chorizo Chilli

con Mash de Papa y Poroto Blanco



1

1 – HERVÍ LAS PAPAS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Precalentá el horno a 180°C. Poné a hervir abundante agua en una olla.
- Pelá las **papas** y cortalas en pedazos grandes, del tamaño de un bocado y colocalas en la olla con agua hirviendo y una pizca generosa de sal. Llevá a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reducí a fuego medio y cociná durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernas. Retirá del fuego sin escurrir.

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

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Desechá las semillas del **morrón rojo** y cortalo en tiras finas.
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Pelá y picá o rallá finamente el **ajo**.
- Poné a hervir 250 (500) ml de agua en una pava u ollita.



3

3 – COCINÁ LOS INGREDIENTES

- Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá las **tiras de morrón** y cociná durante 5 minutos o hasta que se hayan ablandado un poco.
- Luego reducí el fuego a bajo, agregá el **ajo picado** y la **cebolla en rodajas** con una pizca grande de azúcar y cociná por 15 minutos o hasta que se ablande.



4

4 – PREPARÁ EL CALDO DE HARISSA

- Disolvé el **caldo** en los 250 (500) ml de agua hirviendo y agregá la **pasta de harissa**.



5

5 – COCINÁ EL CHORIZO

- Cortá el **chorizo** en pedacitos pequeños.
- Calentá una segunda sartén grande (antiadherente, si tenés) a fuego medio. Una vez caliente, agregá el **chorizo** y cociná por 8-10 minutos o hasta que comience a dorarse.



6

6 – PREPARÁ EL HARISSA CHILLI

- Agregá el **caldo de harissa** a la **sartén de morrón y cebolla**. Aumentá el fuego a alto y cociná durante 2-5 minutos o hasta que se forme una salsa brillante.
- Picá finamente el **perejil**, incluidos los **tallos**.



7

7 – HACÉ EL MASH DE PAPA Y POROTO

- Escurrí y enjuagá los **porotos**.
- Cuando las **papas** estén tiernas, agregá los **porotos** a la misma olla. Regresá la olla a fuego alto y cociná por 3 minutos o hasta que los **porotos** estén bien calientes. Reservá $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza del **agua de cocción** y luego escurrí todo, regresando las papas y porotos a la olla.
- Agregá un chorrito de aceite o margarina vegetal, un chorrito de **agua de cocción** (anda agregando hasta lograr la cremosidad que te guste) y sazóná con una pizca de sal y pimienta, luego triturá hasta que quede suave: este es tu **mash de papa y poroto blanco**.

8 – TERMINÁ, SERVÍ Y DSFRUTÁ

- Agregá el **chorizo** y el **perejil picado** al **harissa chilli**.
 - Serví el **harissa chorizo chilli** sobre el **mash de papa y poroto blanco**.
- ¡A disfrutaaaar!

