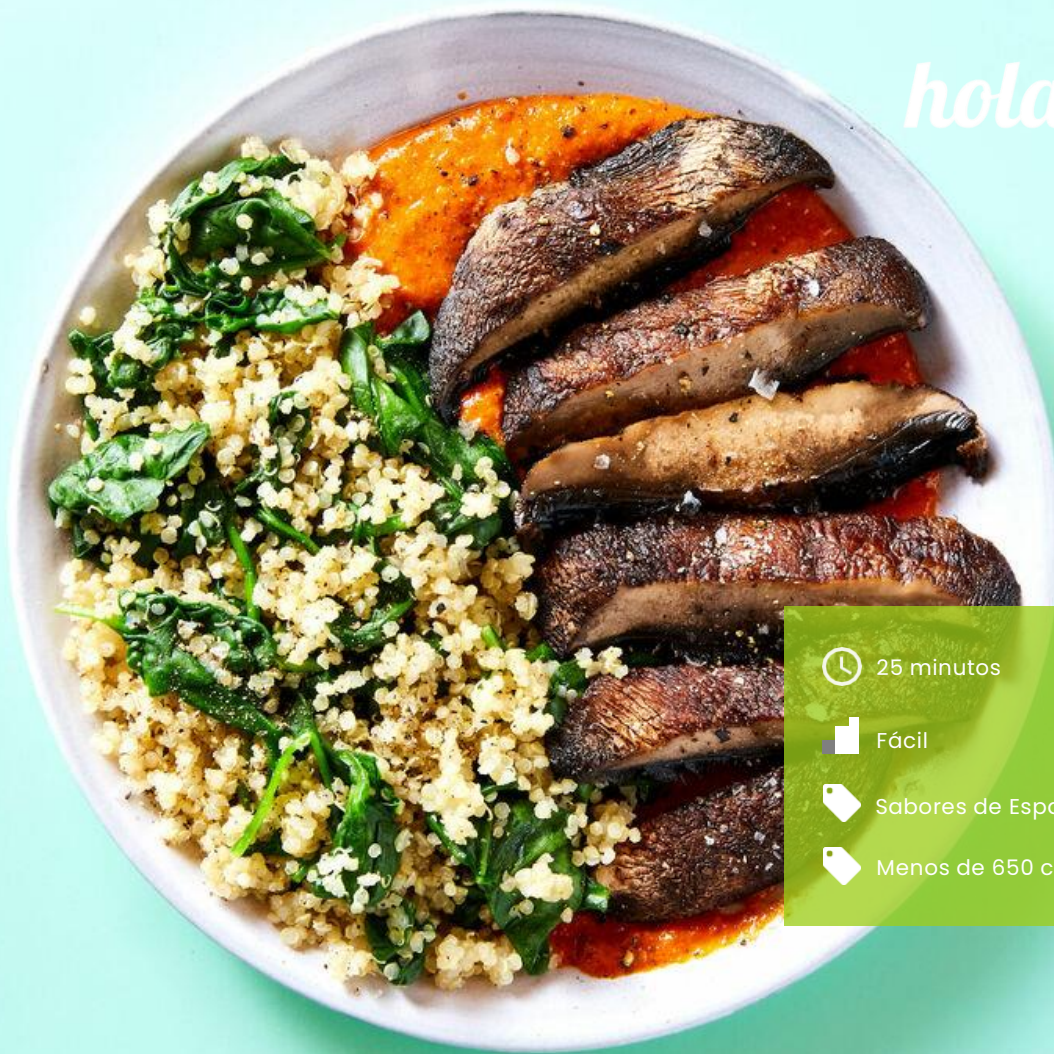


Hongos Grillados

con Salsa Romesco y Guarnición de Quinoa

holaveggie



🕒 25 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de España

🏷️ Menos de 650 calorías

Estamos frente a una bomba umami bien equilibrada: hongos (preferentemente portobellos) grillados, sobre una salsa romesco irresistible y una guarnición saludable de quinoa y espinaca. Si estás en busca de algo sabroso, que te llene y además sea saludable y nutritivo, entonces ya lo encontraste.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



quinoa
90
gr



espinaca
90
gr



hongos
220
gr



salsa romesco casera
120
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal entrefina o gruesa
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Plancha

Nutrición por porción: Calorías 350 kcal, Grasas 18 g, Carbohidratos 37 g, Proteínas 12 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. 🌱

Hongos Grillados

con Salsa Romesco y Guarnición de Quinoa



1 – COCINÁ LA QUINOA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- En una olla mediana poné a hervir la **quinoa**, 1 ½ (3) taza de agua y ½ (1) cucharadita de sal. Cubrí, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que se absorba el agua y la quinoa esté tierna, de 15 a 18 minutos. Mantenela tapada fuera del fuego hasta el paso 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 – PICÁ LA ESPINACA

- Cortá la **espinaca** en pedazos grandes.



3 – COCINÁ LOS HONGOS

- Pre calentá una plancha (o sartén si no tenés plancha) a fuego medio-alto. Rociá ambos lados de los **hongos** con aceite, sazóná con sal entrefina y pimienta y agregalos a la plancha; cocinalos hasta que estén tiernos, volteándolos una vez, por 10 o 15 minutos.



4 – TERMINÁ LA QUINOA


- Trabajando en tandas, agregá la **espinaca** a la olla con la **quinoa caliente**, dejando que se marchite un poco con el calor propio de la quinoa (podés ir agregando la espinaca en tandas para que sea más fácil). Sazoná a gusto con sal y pimienta.



5 – HACÉ EL RELLENO

- Cortá los **hongos** en tiras gruesas y servilos sobre la **salsa romesco** y con la **quinoa** y la **espinaca** al lado. ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

