

Horneado Crujiente de Garbanzo y Kale con Aceitunas Negras, Romero Fresco y Papa

holaveggie



🕒 40 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de España

🏷️ Alta en Proteínas

Una cena libre de granos y cereales, híper nutritiva y abundante. Salteamos la cebolla y el ajo, luego horneamos junto con los garbanzos, romero, aceitunas, alcaparra y papa. Una vez listo, agregamos kale por encima, queso untable de almendras y limón. Este horneado aromatizará toda tu cocina con un olorcito alimonado irresistible.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



cebolla
1
un



limones
2
un



kale
120
gr



alcaparras
2
cdas



papa rojiza
240
gr



dientes
de ajo
2
un



romero
fresco
10
gr



aceitunas
negras
¼
taza



lata de
garbanzo
1
un



queso unttable
de almendra
30
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Fuente de Horno
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 560 kcal, Grasas 18,1 g, Carbohidratos 69 g, Proteínas 24 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. 🌱

Horneado Crujiente de Garbanzo y Kale con Aceitunas Negras, Romero Fresco y Papa



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Pelá la **cebolla** y cortala en rodajas.
- Pelá y picá finamente el **ajo**.
- Desechá los **tallos** de las **hojas de romero**.
- Enjuagá y escurrí los **garbanzos**.
- Cortá las **aceitunas** a la mitad.
- Desechá los **tallos del kale** y cortá las **hojas** en rodajas finas.
- Exprimí el **jugo de 1 (2) limón** y cortá el otro en rodajas finas -como en la foto del plato terminado-.
- Cortá las **papas** en cubos de 1½ centímetros.
- Precaletá el horno a 220°C.



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 – COCINÁ LOS AROMÁTICOS

- Calentá 1 (2) cucharadita de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla**, el **ajo** y una pizca de sal y pimienta. Cociná hasta que se ablanden, de 3 a 4 minutos, y transferilo a una fuente para horno.
- Agregá el **romero**, las **aceitunas**, los **garbanzos**, las **papas**, las **alcaparras**, 4 (8) cucharadas de aceite de oliva, ¼ (½) de taza* de agua y una pizca de sal y pimienta a la fuente para hornear con los aromáticos, y revolvé para combinar. Horneá hasta que las **papas** estén tiernas, de 20 a 25 minutos.

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



3 – SALTEÁ EL KALE


- Regresá la sartén vacía a fuego medio-alto con 1 (2) cucharadita de aceite de oliva. Agregá el **kale** y cociná hasta que esté verde brillante y marchita, de 2 a 4 minutos.

4 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cuando las **papas** en la fuente para hornear estén tiernas, agregá el **kale salteado** y revolvé.
- Agregá cucharadas de **queso** sobre la **kale** y cubrí con **rodajas de limón**. Horneá hasta que el **queso untado** esté ligeramente dorado, de 2 a 3 minutos.
- Agregá **jugo de limón** al **horneado crujiente de garbanzo y kale**, serví ¡y a disfrutaaaaa!



Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

