

One Pot Pilaf de Quinoa con Porotos, Choclo y Tomate

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Fácil Preparación

Fusionamos el clásico pilaf hindú con sabores de Latinoamérica y llegamos a este espectáculo de una sola olla. Choclo, calabaza, tomates, perejil, quinoa, porotos negros... cada uno de estos ingredientes cuenta con una gran cantidad de vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra; cada uno también es súper delicioso. Juntos en un exquisito pilaf, que enriquecidos con nuestro condimento sudamericano y cocinados en solo una olla, se vuelven irresistibles. En 30 minutos, con poco para lavar y mucho para disfrutar.

Contiene: -

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

Ingredientes en la caja



quinoa
125
gr



caldo
1
un



perejil
10
gr



choclo
1
un



puerro
80
gr



condimento
sudamericano
1
cda



lata de porotos negros
1
un



dientes de ajo
2
un



calabaza o
batata
250
gr



tomates cherry
200
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bowl

Nutrición por porción: Calorías 630 kcal, Grasas 17,6 g, Carbohidratos 85,5 g, Proteínas 23,9 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. 🌱

One Pot Pilaf de Quinoa con Porotos, Choclo y Tomate



1

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá el **puerro** por la mitad a lo largo y enjuagalo con agua para eliminar la suciedad oculta. Cortá el **puerro** en rodajas finas, para esta receta usamos solo el tallo claro.
- Picá la **calabaza** sin pelar en pedazos de 2 centímetros de grosor.
- Desechá la cáscara o biofilm del **choclo** y cortá los granos con un cuchillo.
- Triturá o picá finamente el **ajo**.
- Picá finamente el **perejil**, desechando los tallos.



2

4 *Cocinando para* 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 – PREPARÁ LOS POROTOS NEGROS Y EL AGUA

- Enjuagá y escurrí los **porotos negros**.
- Poné a hervir 430* (860) ml de agua en una pava.
- ***TIP:** 430 ml de agua es el equivalente a 1 y $\frac{3}{4}$ taza de té.



3

3 – EMPEZÁ A COCINAR LAS VERDURAS

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio-alto. Agregá el **puerro**, la **calabaza**, el **choclo**, el **ajo**, el **condimento sudamericano** y la **mitad del perejil** y cociná, revolviendo ocasionalmente, durante 4 minutos o hasta que el **puerro** se ablande.



4

4 – COCINÁ EL PILAF

- Agregá la **quinoa**, los **porotos**, el **caldo** y el **agua hirviendo** a la olla y llevá a ebullición. Reducí el fuego a bajo y cocinalo, tapado, durante 12-15 minutos o hasta que se absorba el **caldo** y la **calabaza** esté tierna. Apagá el fuego y dejalo reposar, tapado, durante 5 minutos. Sazoná con sal y pimienta a gusto.



5

5 – PICÁ LOS TOMATES

- Picá finamente los **tomates cherry**.



6

6 – PREPARÁ EL TOMATE, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Combiná los **tomates cherry**, el **perejil restante**, 1 (2) cucharadita de aceite de oliva extra virgen y $\frac{1}{2}$ (1) cucharadita de vinagre en un bowl y revolvé para combinar. Condimentá con sal y pimienta.
 - Dividí el **pilaf** entre los platos y servi por encima el **tomate**.
- ¡A disfrutar de la cocina fusión hindú-latinoamericana!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

