Pilaf de Espinaca

con Fritters de Garbanzo y Salsa Cremosa De Ajo

Esta versión, inspirada en los sabores tradicionales de la India, está protagonizada por garbanzos, que se trituran y luego se mezclan con una masa ligera de tempura con sabor a curry y especias aromáticas. Se doran al estilo panqueque hasta que estén crujientes, luego se combinan con algunos de nuestros acompañamientos favoritos: pilaf de arroz esponjoso con espinacas, pasas en escabeche (¡sí, leíste bien!) y una llovizna de salsa cremosa de ajo encima. Imperdible.

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja

lata de garbanzo
1
un

cebolla colorada
1
un

cebolla de verdeo
2
un

pasas de uva
30
gr

castañas de cajú
15
gr

caldo
1
un

margarina vegetal
1
cda

limón
1
un

tempura
80
gr

curry
2
cda

arroz
½
taza

ajo
1
un

espinaca
70
gr

crema
6
cdas

Nutrición por porción: Calorías 690 kcal, Grasas 21 g, Carbohidratos 145 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.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl x2 (pequeños)

Comé más plantas.

Pilaf de Espinaca
con Fritters de Garbanzo y Salsa Cremosa De Ajo

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Pelá y picá finamente 2 (4) cucharadas de **cebolla colorada**. Picá en cubitos la **cebolla restante**.

• Cortá la **cebolla de verdeo** en rodajas finas, separando las partes blancas de las verdes.

• Picá la **espinaca** en pedazos grandes.

• Cortá el **limón** en cuartos.

• Pelá y picá el **ajo**.

• Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.

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 – PREPARÁ EL PILAF DE ESPINACA Y ARROZ

• Derretí 1 (2) cucharada de **margarina vegetal** en una olla pequeña a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla colorada en cubitos**, las **partes blancas de cebolla de verdeo**, las **castañas de cajú** y una pizca de sal. Cociná, revolviendo, por 1 minuto.

• Agregá el **arroz**, el **caldo**, ¾ (1½) de taza* de agua y una pizca grande de sal. Llevá a ebullición, tapalo y reducí el fuego a bajo. Cociná hasta que el **arroz** esté tierno, por unos 15-18 minutos y apagá el fuego.

• Agregá la **espinaca** a la olla con **arroz**. Tapalo durante unos 2 minutos, hasta que la **espinaca** se marchite y luego revolvé para combinar.

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

3 – MARINÁ LAS PASAS Y HACÉ LA SALSA CREMOSA DE AJO

• Colocá las **pasas de uva** en un bowl pequeño. Agregá el **jugo de 1 (2) gajo de limón**, una pizca de sal y suficiente agua caliente para cubrir. Dejalo a un lado para que se marine.

• En un bowl pequeño aparte, combiná la **crema**, unas **gotas de jugo de limón** y una pizca de **ajo** a gusto. Agregá agua, 1 cucharadita a la vez, hasta que la mezcla alcance una consistencia liviana. Sazoná con sal y pimienta.

4 – PREPARÁ LA MASA DE GARBANZO

• Agregá los **garbanzos** a un bowl con la **cebolla picada**. Machacá los **garbanzos** con un pisapapa o un tenedor hasta que estén suaves (está bien si quedan algunos pedacitos más grandes).

• Agregá la **tempura**, las **partes verdes de cebolla de verdeo**, el **ajo restante**, 1/3 (2/3) taza de agua y el **curry** hasta que se integre todo bien. Sazoná con pimienta y sal. **TIP:** *La masa debe estar espesa pero no seca; agregá más agua 1 cucharada a la vez si es necesario.*

5 – COCINÁ LA MASA DE GARBANZO

• Con la **masa de garbanzo**, formá medallones del tamaño de tu palma.

• Cubrí la base de una sartén grande con aproximadamente ½ centímetro de altura de aceite. Una vez que el aceite esté bien caliente, agregá los **medallones de garbanzo**. **TIP:** *podes trabajar en tandas y no olvides dejar caer con cuidado la masa en el aceite, para evitar salpicaduras*. Cociná durante 3-4 minutos por lado o hasta que estén dorados y crujientes. Luego apagá el fuego.

• Usando una espumadera, transferí los **fritters de garbanzo** a un plato con un papel de cocina. Sazoná con una pizca de sal.

6– SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Escurrí las **pasas**, desechando el liquido.

• Dividí el **pilaf de espinaca y arroz** entre los platos y cubrí con los **fritters de garbanzo**. Cubrí con la **salsa cremosa de ajo** y tantas **pasas** como desees. Serví con los **gajos de limón restantes** a un lado y ¡a disfrutaaaar!