Pilaf Libanés de Nueces

con Calabaza Asada y Tomates Especiados con Ras el Hanout

¿Estás con ganas de algo calentito? Te traemos este plato increíble desde el Líbano a tu casa. Asamos la calabaza en el horno, cocinamos el trigo burgol y luego le agregamos zuquini, nueces, limón y unos toques mágicos para terminar nuestro pilaf de nueces. Por último, especiamos los tomates con ras el hanout y solo queda disfrutar de esta delicia aromáticamente perfecta.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

calabaza o zapallo
1 un

zuquini
1 un

tomate
1 un

menta fresca
5 gr

nueces
¼ taza

limón
1 un

crema de almendras
60 gr

dientes de ajo
3 un

ras el hanout
2 cditas

trigo burgol
1/3 taza

tomate en polvo
1 cda

Nutrición por porción: Calorías 510 kcal, Grasas 18 g, Carbohidratos 82 g, Proteínas 15 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 Vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de Horno

Comé más plantas.

Pilaf Libanés de Nueces

con Calabaza Asada y Tomates Especiados con Ras el Hanout

1 – PREPARÁ LOS VEGETALES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Cortá la **calabaza** por la mitad a lo largo y desechá las semillas.
- Picá en cubitos el **zuquini** y el **tomate**.
- Picá las **nueces** en pedazos grandes.
- Picá la **menta**.
- Pelá y picá el **ajo** finamente.
- Rallá la **cascara del limón**, cortalo por la mitad y exprimilo.

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 – HORNEÁ LA CALABAZA

- Agregá las **mitades de calabaza** a la bandeja para hornear, con el lado cortado hacia arriba. Echale 1 (2) cucharadita de aceite de oliva encima y espolvoreale la **mitad del ras el hanout** y una pizca de sal y pimienta. Volteá las **mitades de calabaza** para que quede el lado cortado hacia abajo y hornealas hasta que estén tiernas, de 18 a 25 minutos.

3 – COCINÁ EL TRIGO BURGOL

- Agregá 2/3 (1 y 1/3) taza* de agua y una pizca de sal en una olla pequeña y dejala hervir. Agregá el **trigo burgol**, retirá la olla del fuego, tapala y dejá reposar hasta que el agua se haya absorbido por completo, de 14 a 16 minutos.

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

4 – HACÉ EL PILAF DE NUECES

- Agregá 1 (2) cucharadita de aceite de oliva a una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá el **zuquini en cubitos** y una pizca de sal y pimienta y cocinà hasta que esté tierno y comience a dorarse, de 5 a 7 minutos.
- Agregá el **zuquini cocido**, las **nueces picadas**, la **menta picada**, la **ralladura de limón**, la **mitad del jugo de limón** y una pizca de sal y pimienta a la olla con el **trigo burgol** y revolvé.

5 – PREPARÁ LOS TOMATES ESPECIADOS

- Regresá la sartén grande vacía a fuego medio-alto con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Agregá el **ajo picado** y cocinà hasta que esté fragante, de 1 a 2 minutos.
- Agregá el **tomate en cubitos** y cocinà hasta que se ablande, de 4 a 6 minutos. Agregá el **ras el hanout restante**, el **tomate en polvo**, 1 ¾ (3 ½) tazas* de agua y una pizca de sal y pimienta. Llevá a ebullición, reducí el fuego a bajo y cocinà hasta que espese un poco, de 4 a 6 minutos.

6– SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá el **jugo de limón restante**, la **crema** y una pizca de sal y pimienta a un bowl pequeño y revolvé: esta es tu **crema de limón**.
- Cortá las **mitades de calabaza** por la mitad para crear gajos y dividilos entre los platos. Cubrí con el **pilaf de nuez** y echale encima el **tomate especiado**. Finalizá con la **crema de limón** y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear