

Saag Aloo

con Arvejas y Pan Pitta

holaveggie



🕒 15 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Pakistán

🏷️ Fácil preparación

Un Saag Aloo es un plato de Pakistán muy aromático y lleno de colores, que tiene principalmente papas, espinacas u otras hojas verdes, muchas especias perfectamente combinadas, un poco de picante, y siempre es acompañado por pan árabe o pan naan. En esta versión, te traemos un Saag Aloo simple, rápido de hacer, muy nutritivo y lleno de sabores increíbles.

Contiene: Frutos Secos • Gluten • Ingredientes Picantes • Sésamo (nigella)

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

Ingredientes en la caja

 pasta de tomate 15 gr	 espinaca 150 gr	 pasta especiada de jengibre y ajo 1 un	 semillas de nigella 1 un	 salsa de mango 20 gr	
 crema de coco 40 gr	 lata de arvejas 1 un	 pita 2 un	 papines 300 gr	 pimiento 1 un	 caldo 5 gr

Nutrición por porción: Calorías 454 kcal, Grasas 13 g, Carbohidratos 17 g, Proteínas 18 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- 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 extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

Comé más plantas. 🌱

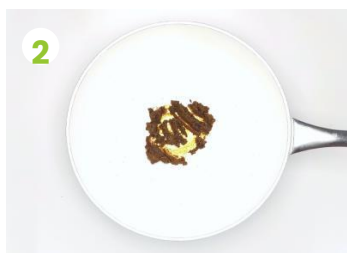
Saag Aloo

con Arvejas y Pan Pitta



1 – HERVÍ LAS PAPAS

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Agregá abundante agua en una olla mediana y llevá a ebullición.
- Cortá las **papas** en pedazos del tamaño de un bocado y luego agregalas al agua hirviendo. Volvé a hervir, y cociná por 10 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
- Escurri y enjuagá las **arvejas**.



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 – EMPEZÁ TU SAAG ALOO

- Herví 150 (300) ml de agua en una pava u olla pequeña para usar en el paso 3.
- Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) con un chorrito generoso de aceite vegetal a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá la **pasta especiada de jengibre y ajo** a la sartén con una pizca de sal y cociná durante 1-2 minutos hasta que esté fragante



3 – HACÉ EL CALDO DE COCO

- Mientras tanto, disolvé la **crema de coco**, la **pasta de tomate** y el **caldo de verduras** en los 150 (300) ml de agua hirviendo: este es tu **caldo de coco**.
- Agregá el **caldo de coco** a la sartén y cociná por 2-3 min hasta que espese un poco.



4 – MARCHITÁ LA ESPINACA

- Agregá la **espinaca** a un colador y verté agua bien caliente por encima hasta que se ablande. Enjuagá la **espinaca** con agua corriente fría hasta que esté lo suficientemente fría como para manipularla.
- Una vez fría, exprimí el exceso de agua de la espinaca y luego cortala en pedazos grandes.



5 – PREPARÁ EL PAN PITA Y EL PIMIENTO

- Agregá los **pan pitas** a una tostadora durante 1-2 minutos o hasta que se calienten por completo. Sino, tostalos usando una sartén bien caliente sin agregar aceite, 1 minuto por lado.
- Cortá el **pimiento** en rodajas finas, tené en cuenta que es muy picante así que usá tanto como picante quieras y no te toques la cara mientras lo manipulás. Cuando termines de cortarlo, lavate bien las manos. **TIP: Para reducir el sabor picante cortá el pimiento por la mitad, raspá y descartá las semillas con una cucharita y luego córtalo en rodajas.**



6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Una vez que las **papas** estén tiernas, agregalas a la sartén con las **arvejas** y las **espinacas picadas** y cociná por 2 min más hasta que todo esté cubierto con la salsa.
- Agregá la **salsa de mango**: este es tu **saag aloo**.
- Cortá los **pan pitta tostados** en diagonal por la mitad.
- Serví el **saag aloo** en bowls con las **rodajas de pitta** a un lado.
- Decorá con las **semillas de nigella** y las **rodajas de pimiento** ¡y disfrutá!

