

Swahili Estofado Keniano

con Sukuma Wiki y Arroz

holaveggie

🕒 35 minutos

📌 Fácil

🏷️ Sabores de África

🏷️ Menos de 650 calorías

En esta receta a base de plantas, te mostramos cómo preparar dos platos inspirados en Kenia. Vamos a hacer un estofado de porotos y coco al estilo Mombasa (conocido como 'maharagwe ya n azi') y lo serviremos con un delicioso plato salteado de kale conocido como 'sukuma wiki'. ¡Delicioso e inspirador!

Contiene: -

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

Ingredientes en la caja



arroz
basmati
120
gr



lata de
porotos
1
un



crema de
coco
50
gr



blend
de Kenia
2,5
cditas



cilantro
10
Gr



tomate perita
4
un



kale
80
gr



cebollas
coloradas
2
un



caldo de
verduras
11
gr



pasta
de tomate
15
gr



ajo
4
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 637 kcal, Grasas 22,5 g, Carbohidratos 80,2 g, Proteínas 21,6 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. 🌱

Swahili Estofado Keniano

con Sukuma Wiki y Arroz



1

1 – PREPARÁ LA CEBOLLA

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá en rodajas finas **1 (2) cebolla colorada** y picá finamente el resto.

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

2 – PREPARÁ LOS DEMÁS INGREDIENTES

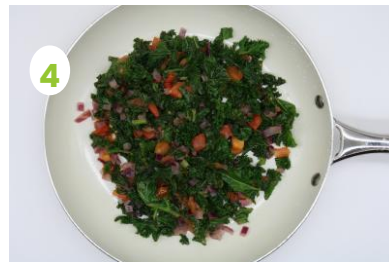
- Picá **2 (4) tomates** en cubos y cortá el resto en gajos.
- Pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo**.
- Picá el **kale**.
- Poné a hervir una pava con 150 (250) ml de agua para el paso 5.



3

3 – EMPEZÁ EL SWAHILI ESTOFADO KENIANO

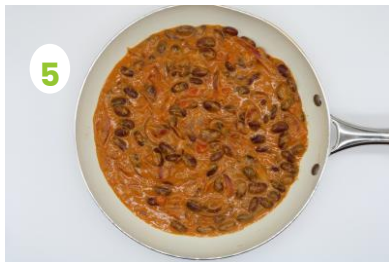
- Calentá una sartén mediana con un chorrito generoso de aceite a fuego medio. Una vez caliente, agregá las **rodajas de cebolla colorada** con una pizca de sal y cociná durante 6-8 minutos o hasta que comience a ablandarse.
- Añadí los **gajos de tomate**, el **ajo picado** y la **pasta de tomate**. Cociná durante 5-6 minutos más o hasta que el **tomate** se haya desarmado.



4

4 – HACÉ EL SUKUMA WIKI

- Calentá una sartén aparte con un chorro generoso de aceite a fuego medio. Una vez caliente, agregá la **cebolla colorada picada** y cociná durante 3-4 minutos o hasta que comience a ablandarse.
- Aumentá el fuego a alto y agregá los **tomates cortados en cubitos** con el **kale picado** y una pizca de sal y pimienta. Cociná por otros 2-3 minutos o hasta que el **kale** se haya marchitado: este es tu **sukuma wiki**.



5

5 – TERMINÁ EL SWAHILI ESTOFADO KENIANO

- Una vez que los **gajos de tomate** se hayan ablandado, agregá el **blend de Kenia** y revolvé para combinar.
- Escurrí y enjuagá los **porotos** y agregalos a la sartén con los 150 (250) ml de agua hirviendo, el **caldo de verduras** y la **crema de coco**. Mezclalo bien y llevalo a ebullición. Una vez que hierva, reducí a fuego bajo y cociná durante 5-6 minutos más o hasta que los **porotos** estén bien cocidos: este es tu estofado **maharagwe ya n azi**.



6

6 – HACÉ EL ARROZ

- En una olla mediana, poné a hervir 300 (600) ml de agua ligeramente salada.
- Enjuagá el **arroz** en un colador con agua corriente hasta que el agua salga clara.
- Ni bien hierva el agua agregá el **arroz** y cociná a fuego lento durante 10-12 minutos, hasta que se absorba el agua y el **arroz** esté bien cocido. Luego, apagá el fuego, tapá la olla y dejá secar el **arroz** otros 5 minutos.




7

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Picá el **cilantro** en pedazos grandes, incluidos los tallos.
- Serví el estofado **maharagwe ya n azi** junto con el **sukuma wiki** y el **arroz**. Esparcí el **cilantro** por encima y ¡a disfrutaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

