# Tabulé Nutritivo de Calabaza

## con Vegetales Frescos y Ras el Hanout

El tabulé es una ensalada de trigo bulgor, tradicionalmente servida como parte de un mezze. Nos encanta la sensación de la calabaza especiada, el pepino fresco, los tomates, el perejil , el limón y el queso, todo mezclado. Para hacerla sin gluten, reemplazamos el trigo por quinoa ¡La comida rápida y fácil perfecta!

Contiene: Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja

pepino
1
un

calabaza
200
gr

quinoa
130
gr

perejil
10
gr

limón
1
un

queso de almendras
100
gr

caldo de verduras
5
gr

miel de caña
5
gr

ras el hanout
1
cda

tomate cherry
250
un

Nutrición por porción: Calorías 470 kcal, Grasas 8,3 g, Carbohidratos 18,2 g, Proteínas 19,7 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

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl de ensalada

Comé más plantas.

# Tabulé Nutritivo de Calabaza

## con Vegetales Frescos y Ras el Hanout

### 1 – COCINÁ LA QUINOA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Poné a hervir una pava con agua.
- Agregá la **quinoa** y el **caldo de verduras** a una olla con abundante agua hirviendo y una pizca de sal y cociná a fuego alto durante 10-12 minutos o hasta que esté tierna. Escurrí y reservá en un colador para que se enfríe.

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 LA CALABAZA

- Cortá la **calabaza** en cubos, descartando la piel. Agregá los **cubos de calabaza** a una bandeja para hornear con una llovizna generosa de aceite vegetal.

### 3 – COCINÁ LA CALABAZA

- Agregá el **ras el hanout** y una pizca de sal a los **cubos de calabaza**. Mezclá bien todo y horneá durante 15-20 minutos o hasta que estén tierno.

### 4 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Cortá el **pepino** en cubitos.
- Cortá los **tomates** en pedazos del tamaño de un bocado.
- Usando tu mano, hacé rodar los **limones** sobre una superficie dura, para que liberen más jugo. Cortalos por la mitad.
- Picá el **perejil** finamente, incluidos los tallos.

### 5 – JUNTÁ LOS INGREDIENTES

- Agregá la **quinoa** a un bowl para mezclar con el **pepino** y los **tomates**.
- Agregá un chorrito de aceite de oliva, exprimí el **jugo de ½ (1) limón** y mezclá todo suavemente.

### 6 – CARAMELIZÁ LA CALABAZA

- Una vez que la **calabaza** esté tierna, agregá por encima la **miel de caña** y cociná durante 2-3 minutos más o hasta que esté caramelizada.

### 7 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá la **calabaza caramelizada** y la **mayor parte del perejil picado** (¡guardá una pizca para decorar!) a la **quinoa** y mezclá suavemente. Sazoná al gusto con sal y pimienta.
- Cortá el **limón restante** en gajos.
- Desmenuzá el **queso de almendras**.
- Serví el **tabulé de calabaza** y cubrí con el **queso desmenuzado** y el **perejil picado reservado**. Decorá con un **gajo de limón** y ¡A disfrutaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear