

Varenikes de Papa

con Salsa de Cebolla Caramelizada

holaVeggie



🕒 45 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores Ucranianos

🏷️ Menos de 650 Kcal

Los varenikes son una delicia de la comida judía. Pueden tener muchos rellenos, pero el más tradicional es de papa y cebolla. Así de simple, así de exquisito. También hay varias formas de cocinarlos: hervidos, fritos, a la plancha. Para esta cena elegimos hacerlos a la sartén para dorarlos de ambos lados, y lo cubrimos con una salsa de cebolla caramelizada imperdible. La receta es simple, solo se necesita un poco de paciencia: caramelizar la cebolla es fácil pero lento ya que es un proceso que se va dando de a poco con la cocción a fuego medio. Así que, si tenés un ratito, ¡no te pierdas esta receta!

Contiene: Gluten

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

Ingredientes en la caja



varenika
frescos
1
un



cebolla
350
gr



margarina
vegetal
40
gr



hierbas
frescas
1
un



crema de
almendras
70
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal para freir
- ✓ Pimienta
- ✓ Aceto balsámico

Utensilios

- ✓ Sartén x 2

Nutrición por porción: Calorías 640 kcal, Grasas 20 g, Carbohidratos 40 g, Proteínas 21 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. 🌱

Varenikes de Papa

con Salsa de Cebolla Caramelizada



1 – CORTÁ LA CEBOLLA

- Lavá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá las **cebollas** en rodajas finas.

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 – EMPEZÁ A CRAMELIZAR

- Agregá la **margarina vegetal** en una sartén a fuego medio-alto. A continuación, sin esperar que se caliente, agregá las **cebollas en rodajas** y 1 (2) cucharadita de sal y revolvé.
- Cociná con la olla parcialmente tapada para acelerar la primer parte de la cocción, revolviendo ocasionalmente para vigilar que nada se pegue.



3 – TERMINÁ LAS CEBOLLAS

- Luego de 4-5 minutos, cuando veas que las **cebollas** se hayan ablandado, retirá la tapa para que pueda salir el vapor, ya que el exceso de agua evitará que las cebollas se caramelicen.
- Continúa revolviendo y raspando las **cebollas** cada 5 minutos, prestando atención a los signos de dorado en el fondo de la olla. Cuando el dorado comience a acelerarse, bajá el fuego para mantener la caramelización lenta y uniforme. El proceso de caramelización puede llevar 30 minutos.
- A medida que el glaseado marrón (¡que es delicioso!) se acumula debajo de las cebollas, raspalo con una cuchara de madera y revolvé. Cociná, revolviendo cada 3-5 minutos, hasta lograr un marrón uniforme. Agregá 1 (2) cucharadas de aceto balsámico: esta es tu **salsa de cebolla caramelizada**.

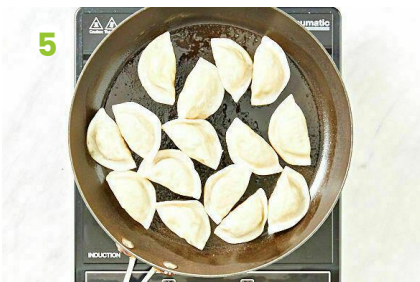
PRO-TIPS:

- Bajo y lento: Algunas cosas buenas toman tiempo. No aumentes el fuego, no hará que el proceso vaya más rápido. Mantené el fuego bajo.
- No te desplaces: Dejá cocinar las cebollas por un tiempo, luego raspá el glaseado en el fondo de la sartén cada 5 minutos y revolvé. Este glaseado se forma cuando las cebollas liberan sus azúcares, ¡esto es algo bueno! Es lo que le da a las cebollas caramelizadas esa dulzura.
- Elegí tu sartén: Si tenés, elegí una sartén de fondo pesado, como hierro fundido o acero inoxidable. El glaseado es lo que le da a las cebollas caramelizadas ese sabor innegable, pero no se pegará en una sartén antiadherente como lo hará en una de hierro fundido.



4 – HERVÍ LOS VARENIKES

- Cuando a tus cebollas le falten 15 minutos, poné agua a hervir en una olla u sartén. Una vez que hierva, bajá el fuego a mínimo, agregá los **varenikes** y cociná por 5 minutos. Descartá el agua y transferí los varenikes a un plato. Dejá la olla/sartén vacía para el próximo paso.



5 – FRÉÍ LOS VARENIKES

- Calentá suficiente aceite para cubrir el fondo de la sartén u olla a fuego alto. Un vez que el aceite esté bien caliente, agregá y cociná los **varenikes**, sin tocarlos, durante 2 minutos. Transferilos a un plato con papel de cocina para que absorba el excedente de aceite.



6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Serví los **varenikes** dorados, cubrilos con la **salsa de cebolla caramelizada** y decorá con **hierbas frescas**. Acompañá con **crema de almendras**, ¡y a disfrutar!

