Yetsom Beyaynetu: Picada de Etiopía
con Curry Express y Ensalada Tibia de Kale

Yetsom Beyaynetu es un plato combinado etíope compuesto de curry y verduras. Nos encanta la variedad que ofrece este tipo de cenas. Nuestra versión incluye un rico curry de lentejas rojas, tiernas hojas de kale cocida a fuego lento con tomates y una mezcla de especias berbere tibias, y una ensalada de tomate fresco picante con chiles. Este plato de estilo "picada" generalmente se come sin cubiertos, por lo que el pan caliente al costado es imprescindible para mojar y recoger.

Contiene: Gluten • Ingredientes picantes (jalapeño)

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

Ingredientes en la caja

pan pita
2
un

kale
340
gr

jalapeño
1
un

ajo
1
un

pasta de tomate
1
cda

lentejas
rojas
90
gr

especia
berbere
10
gr

tomate
perita
250
gr

jengibre
fresco
30
gr

cebolla
colorada
1
un

Nutrición por porción: Calorías 700 kcal, Grasas 31 g, Carbohidratos 96 g, Proteínas 27 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 de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre Blanco o tinto

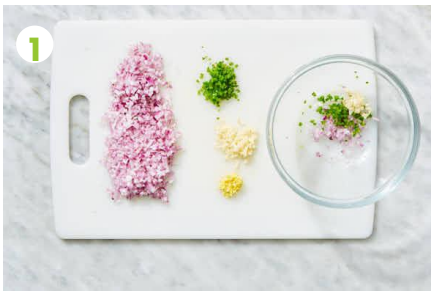
Utensilios

- ✓ Olla x2
- ✓ Bandeja para horno
- ✓ Bowl x2

Comé más plantas.

Yetsom Beyaynetu: Picada de Etiopía

con Curry Express y Ensalada Tibia de Kale



1 – PREPARÁ LOS AROMÁTICOS

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y picá finamente 1 (2) cucharadita de **jengibre**.
- Picá finamente el **jalapeño** (es picante, no te toques los ojos ni la cara cuando lo manipulás y luego lavate bien la manos), la **cebolla** y el **ajo**.
- En un bowl mediano, combiná 1 (2) cucharada de **cebolla**, 2 (4) cucharaditas de **jalapeño** y 1 (2) cucharadita de **ajo**, reservá. **TIP:** *en toda la receta, usá tanto jalapeño como picante quieras.*

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre corchetes en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LOS AROMÁTICOS

- Calentá 3 (6) cucharadas de aceite en una olla mediana a fuego medio.
- Agregá la **cebolla restante**, el **ajo restante**, el **jengibre picado** y el **jalapeño restante**, y una pizca de sal. Bajá el fuego a medio-bajo y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén muy suaves y translúcidas pero no hayan tomado ningún color amarronado, de 7 a 10 minutos.

3 – PREPARÁ EL KALE Y LOS TOMATES

- Retirá y desechá el tallo central duro de la **kale**, luego apilá las **hojas** y cortalas en tiras de 1½ cm.
- Cortá los **tomates** en pedazos de 1½ cm.
- Reservá 2 (4) cucharadas de **tomates** y transferí el resto al bowl mediano reservado con la **cebolla**, el **jalapeño** y el **ajo**. Agregá al bowl 2 (4) cucharaditas de vinagre y aceite, sazoná a gusto con sal y pimienta y reserva: esta es tu **ensalada de tomate encurtido**.

4 – COCINÁ LAS LENTEJAS

- Cuando los **aromáticos** estén suaves, transferí la mitad a una segunda olla.
- En la primer olla agregá 1 (2) cucharada de **pasta de tomate** y 2 (4) cucharaditas de **especia berbere**, cociná a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que esté ligeramente oscuro y aromático, 2-3 minutos.
- Agregá las **lentejas**, 2 ¼ (4 ½) tazas de agua y 1 (2) cucharadita de sal. Dejá hervir y cociná a fuego medio hasta que las **lentejas** estén tiernas y el curry espese, de 15 a 18 minutos: este es tu **curry express**.

5 – COCINÁ LAS HOJAS DE KALE

- En la segunda olla, agregá el **kale**, ½ (1) taza de agua, el **tomate cortado reservado**, 1 (2) cucharadita de sal y ¼ (½) cucharadita de **berbere**.
- Llevá a ebullición y cociná a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que las hojas de **kale** estén de color verde oscuro, tiernas y el líquido se haya reducido ⅔, de 12 a 15 minutos.

6 – CALENTÁ EL PITA Y SERVÍ

- Untá ligeramente el **pan pita** con aceite por ambos lados, colocalos directamente sobre una hornalla a fuego medio-bajo y tostalos hasta que estén tibios y flexibles, 30 segundos por lado.
- Agregá ½ (1) cucharadita de vinagre a las **lentejas** y otra ½ (1) cucharadita de vinagre al **kale**. Sazoná todo a gusto con sal y pimienta.
- Serví las lentejas, el **kale** y la **ensalada de tomate encurtido** con **pan pita** tibio a un lado y si te animás, comé con las manos como lo hacen los locales, ¡a disfrutaarr!