15 – Min Super Ensalada Taco
con Albóndigas Desmenuzadas y Chimichurry Cremoso

Tomamos todos los rellenos de taco inspirados en Tex-Mex que te encantan y los convertimos en una ensalada llena de sabor. Las albóndigas de lentejas desmenuzadas a la plancha y el morrón rojo se mezclan con lechuga crujiente, repollo y tomate fresco. Una llovizna de chimichurri cremoso y una cucharada de guacamole agregan sabores ricos a cada bocado. La cebolla roja en escabeche rápido lo termina todo con un estallido de vinagre. Creenos, es una cena para envidiar.

Contiene: Gluten

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

Ingredientes en la caja

cebolla colorada pequeña
1
un

morrón rojo pequeño
1
un

lechuga
150
gr

repollo
60
gr

palta pequeña
1
un

albóndigas o hamburguesas de lentejas
200
gr

especias del suroeste
2
cdita

chimichurri cremoso
60
gr

tomate
1
un

semillas de calabaza
15
gr

Nutrición por porción: Calorías 710 kcal, Grasas 29 g, Carbohidratos 88 g, Proteínas 25 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
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl para ensalada

Comé más plantas.

15 – Min Super Ensalada Taco
con Albóndigas Desmenuzadas y Chimichurry Cremoso

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Pelá la **cebolla colorada**, cortá ½ (1) cebolla en tiras y picá el resto.

• Cortá el **morrón** en cubos (si el morrón es grande, usá solo la mitad y guardá el resto para uso personal).

• Cortá la **lechuga** en tiras de 1½ centímetro de ancho.

• Picá el **repollo**.

• Cortá el **tomate** en cubos de 1½ centímetro.

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 – HACÉ LA CEBOLLA EN ESCABECHE

• Colocá 3 (6) cucharadas de vinagre, las **tiras de cebolla** y ¼ (½) de taza* de agua hirviendo en un bowl pequeño. Sazoná con sal, pimienta y 1 (2) cucharada de azúcar. Revolvé para combinar. Dejá reposar, revolviendo cada tanto mientras seguís el resto de los pasos para que toda la cebolla se vaya encurtiendo en el líquido.

**La medida de 1 taza es 250ml.*

3 – TOSTÁ LAS SEMILLAS

• Colocá las **semillas de calabaza** en una sartén a fuego medio. Tostá de 2 a 3 minutos, o hasta que esté fragante, agitando la sartén con frecuencia. Transferilas a una tabla de cortar y dejá que se enfríen. Luego picalas.

4 – COCINÁ LAS ALBÓNDIGAS/ HAMBURGUESAS Y LAS VERDURAS

• Calentá 1 (2) cucharada de aceite de cocina en la sartén ya vacía del paso anterior a fuego medio-alto. Agregá el **morrón** y la **cebolla picada** a la sartén caliente. Cociná de 2 a 3 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.

• Desmenuzá o cortá en pedazos medianos las **albóndigas/hamburguesas** y agregalas a la sartén junto con la **salsa picante** a gusto. Sazoná con las **especias del suroeste**, ¼ (½) de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Cociná de 4 a 5 minutos, o hasta que esté todo completamente cocido. Retirá del fuego y dejá enfriar unos 5 minutos: este es tu **revuelto tex-mex**.

5 – ENSAMBLÁ LA ENSALADA

• En un bowl grande combiná la **lechuga**, el **repollo**, el **revuelto tex-mex**, la **mitad del tomate** y la **mitad de las semillas**.

• Echale por encima la **mitad del chimichurri cremoso**. Mezclá para combinar. Sazoná con sal y pimienta al gusto.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Cortá a la mitad la **palta**, y con una cuchara retirá la pulpa y agregala a un bowl pequeño, descartando el carozo. Pisá la palta con un tenedor hasta que quede suave. Sazoná con sal, pimienta y aceite de oliva.

• Dividí la **super ensalada taco** entre los platos. Echale por encima el **chimichurri cremoso restante**. Cubrí con **palta**, **cebolla en escabeche**, **tomate restante** y **semillas restantes**. ¡A comeeeeer!