

Curry Bowl de Garbanzos

con Verduras Asadas, Raita De Pepino Y Arroz Basmati Con Ajo

holaveggie

🕒 35 minutos

📊 Medio

🏷️ Sabores del la India

🏷️ Sin Gluten Agregado

Hay tantas razones por las que amamos los bowls... pero ¿la principal? Podemos disfrutar de nuestras verduras, proteínas y salsas favoritas, todo al mismo tiempo. Esta versión de inspiración india está protagonizada por arroz basmati con ajo cubierto con garbanzos al curry y verduras asadas. Una refrescante y cremosa Raita, condimento del sur de Asia elaborado acá con crema, pepino y limón, completa esta comida inigualable.

Contiene: Frutos Secos • **Picante (opcional)**

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

Ingredientes en la caja



ajo
1
un



zanahoria
1
un



pepino
1
un



limón
1
un



cilantro
10
gr



pimiento
1
un



crema
80
gr



curry en
polvo
1
cda



tomate cherry
120
gr



lata de
garbanzo
1
un



arroz basmati
½
taza



cebolla
colorada
1
un



caldo
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja para hornear
- ✓ Bowl
- ✓ Rallador

Nutrición por porción: Calorías 650 kcal, Grasas 17 g, Carbohidratos 106 g, Proteínas 19 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. 🌱

Curry Bowl de Garbanzos

con Verduras Asadas, Raita De Pepino Y Arroz Basmati Con Ajo



1

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220°.
- Pelá y cortá las **zanahorias** en diagonal en pedazos de 3 centímetros de grosor.
- Pelá la **cebolla** y cortala por la mitad. Cortá $\frac{1}{2}$ (1) **cebolla** en gajos de 3 centímetros de grosor. Picá un par de rodajas hasta que tengas 1 (2) cucharada (si estás cocinando el plan de 2 porciones, guardá la media cebolla restante para tu uso en otra comida).
- Pelá y picá el **ajo**.



2

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 LOS GARBANZOS

- Ecurrí los **garbanzos**, enjuagalos y secalos con papel de cocina.
- En un lado de una bandeja para hornear mezclá con un chorrito de aceite, la **mitad del curry en polvo**, sal y pimienta (para 4 porciones extendé los garbanzos por toda la bandeja).



3

3 – COCINÁ LAS VERDURAS Y LOS GARBANZOS

- Mezclá las **zanahorias**, los **gajos de cebolla**, los **tomates** y un chorrito de aceite, sal y pimienta en el lado opuesto de la bandeja de los **garbanzos** (para 4 porciones, mezclá las verduras en una segunda bandeja).
- Llevá la bandeja al horno hasta que las **verduras** estén tiernas y los **garbanzos crujientes**, de 20 a 25 minutos.



4

4 – COCINÁ EL ARROZ

- Calentá un chorrito de aceite en una olla pequeña a fuego medio-alto. Agregá el **ajo** y cociná, revolviendo, por unos 30 segundos o hasta que esté fragante.
- Agregá el **arroz**, el **caldo**, $\frac{3}{4}$ ($1\frac{1}{2}$) de taza* de agua y una pizca grande de sal. Llevá a ebullición, tapala y reducí a fuego bajo. Cociná hasta que el **arroz** esté tierno, 15-18 minutos. Cuando esté listo, mantenelo tapado y fuera del fuego hasta el momento de servir.

* la medida que usamos es 1 taza = 250 ml.



5

5 – PREPARÁ EL RAITA

- Cortá el **pepino** y rallalo en los agujeros más grandes de un rallador de caja.
- Picá finamente el **cilantro**.
- Rallá la cáscara del **limón** y cortá el limón en cuartos.
- Picá el **pimiento**, descartando el tronco y quitando con una cucharita las semillas. Usá según tu gusto, teniendo en cuenta que es muy picante. No te toques la cara mientras lo manipulas, y luego lavate bien las manos o usá guantes.
- En un bowl pequeño, combiná el **pepino**, la **cebolla picada**, la **crema**, la **mitad del cilantro** y $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de cucharadita de **curry en polvo**.
- Agregá un **chorrito de jugo de limón**, sal y una pizca de **pimiento** si lo deseas.



6

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mezclá las **verduras asadas** en la bandeja para hornear con **ralladura de cáscara de limón** y un **chorrito de jugo de limón**.
- Desgraná el **arroz** con un tenedor y mezclalo. **TIP:** Para más sabor, agregá 1 (2) cucharada de **manteca vegetal**.
- Dividí el **arroz**, las **verduras asadas** y los **garbanzos** entre los platos. Cubrí con la **raita**, el **cilantro restante** y los gajos de limón restantes a un lado. ¡A comeeeeeer!

