

# Power Bowl Griego

## con Fideos y Gremolata

holaveggie

🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Grecia

🏷️ Llenos de Vegetales

Un plato de pasta lleno de verduras, perfecto para las noches calurosas. La pasta de trigo se cocina al dente y luego se mezcla con kale y ajo. El brócoli asado y los tomates cherry (todo condimentados con especias al estilo griego) se agregan al final para darle un toque de color y sabores terrosos y dulces. Aceitunas negras y una gremolata herbácea brillante, hecha con limón, perejil y nueces tostadas, completan la comida.

Contiene: Frutos Secos (nueces) • Gluten

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

### Ingredientes en la caja



fideos  
2  
taza



cebolla  
colorada  
1  
un



limón  
1  
un



tomate  
cherry  
100  
gr



perejil  
7  
gr



aceitunas  
30  
gr



kale  
70  
gr



brócoli  
170  
gr



diente de ajo  
1  
un



blend de comino  
1,25  
cdita



nueces  
0,25  
taza

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite Vegetal
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowls para mezclar
- ✓ Bandeja de horno

Nutrición por porción: Calorías 530 kcal, Grasas 19 g, Carbohidratos 82 g, Proteínas 22 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. 🌱

# Power Bowl Griego

## con Fideos y Gremolata



### 1 – COCINÁ LOS FIDEOS

- Precalentá el horno a 220 grados.
- Poné a hervir una olla grande con agua ligeramente salada. Agregá los **fideos** al agua hirviendo. Revolvé y cociná de 9 a 12 minutos o hasta que esté al dente.
- Colá los **fideos**, regalalos a la olla y rocialos con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Revolvé para cubrir y reservá hasta el paso 7.

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 INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Cortá el **brócoli** en pedazos pequeños.
- Cortá a la mitad los **tomates cherry**, o en cuartos si son muy grandes.
- Pelá y cortá la **cebolla** en tiras finas.
- Quitá los tallos centrales de la **kale** y cortalos en pedazos de medio centímetro. Picá las hojas en pedazos pequeños.



### 3 – PREPARÁ LOS AROMÁTICOS

- Rallá el **limón** entero sobre un bowl chico. Luego, cortalo en cuartos.
- Quitá las **hojas del perejil** del tallo, y picalas finamente.
- Pelá y picá el **ajo**.
- Picá finamente las **aceitunas**.

### 4 – CONDIMENTÁ Y ASÁ LAS VERDURAS

- Colocá el **brócoli**, los **tomates** y la **cebolla** en un bowl grande. Rociá con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Sazoná con el **blend de comino**, sal y pimienta. Revolvé para cubrir.
- Extendé las **verduras** en una sola capa sobre una bandeja para hornear ligeramente aceitada. Agregá 2 (4) **cuartos de limón**. Asá de 12 a 15 minutos, o hasta que el **brócoli** esté tierno al pincharlo con un tenedor, revolviendo a la mitad.



### 5 – TOSTÁ Y PICÁ LAS NUECES

- Colocá las **nueces** en una sartén grande y secá a fuego medio. Tostá de 2 a 4 minutos, o hasta que estén fragantes, revolviendo la sartén con frecuencia.
- Transferí las **nueces** a la tabla de cortar. Picalas finamente una vez frías.

### 6 – PREPARÁ LA GREMOLATA

- Agregá el **perejil**, las **nueces** y la **mitad del ajo** al bowl con la **ralladura de limón**. Rociá con 2 (4) cucharadas de aceite de oliva. Exprimí el jugo de 1 (2) **rodaja de limón fresco** sobre el bowl, evitando las semillas. Ajustá con sal y pimienta a gusto. Revolvé para combinar: esta es tu **gremolata**.

### 7 – TERMINÁ LA PASTA

- Calentá 1 ½ (3) cucharada de aceite de oliva en la sartén que usaste para las nueces, a fuego medio-bajo. Agregá los **tallos de kale** y el **ajo restante** a la sartén. Condimentá con sal y pimienta. Revolvé. Cociná alrededor de 1 minuto, o hasta que el ajo esté fragante, revolviendo con frecuencia.
- Agregá las **hojas de kale**. Revolvé. Cociná de 3 a 4 minutos o hasta que las hojas se ablanden, revolviendo ocasionalmente.
- Retirá del fuego. Incorporá los **fideos** y las **verduras asadas** a la con el kale (retirá las rodajas de limón asadas). Rociá con 1-2 (3-4) cucharadas de aceite de oliva, ajustá con sal y pimienta a gusto. Revolvé para combinar.



### 8 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí los **fideos con verduras** entre bowls. Colocá la **gremolata** por encima. Decorá con **aceitunas**, serví las **rodajas de limón asado y fresco** a un lado, ¡y ahora sí, a disfrutar!

