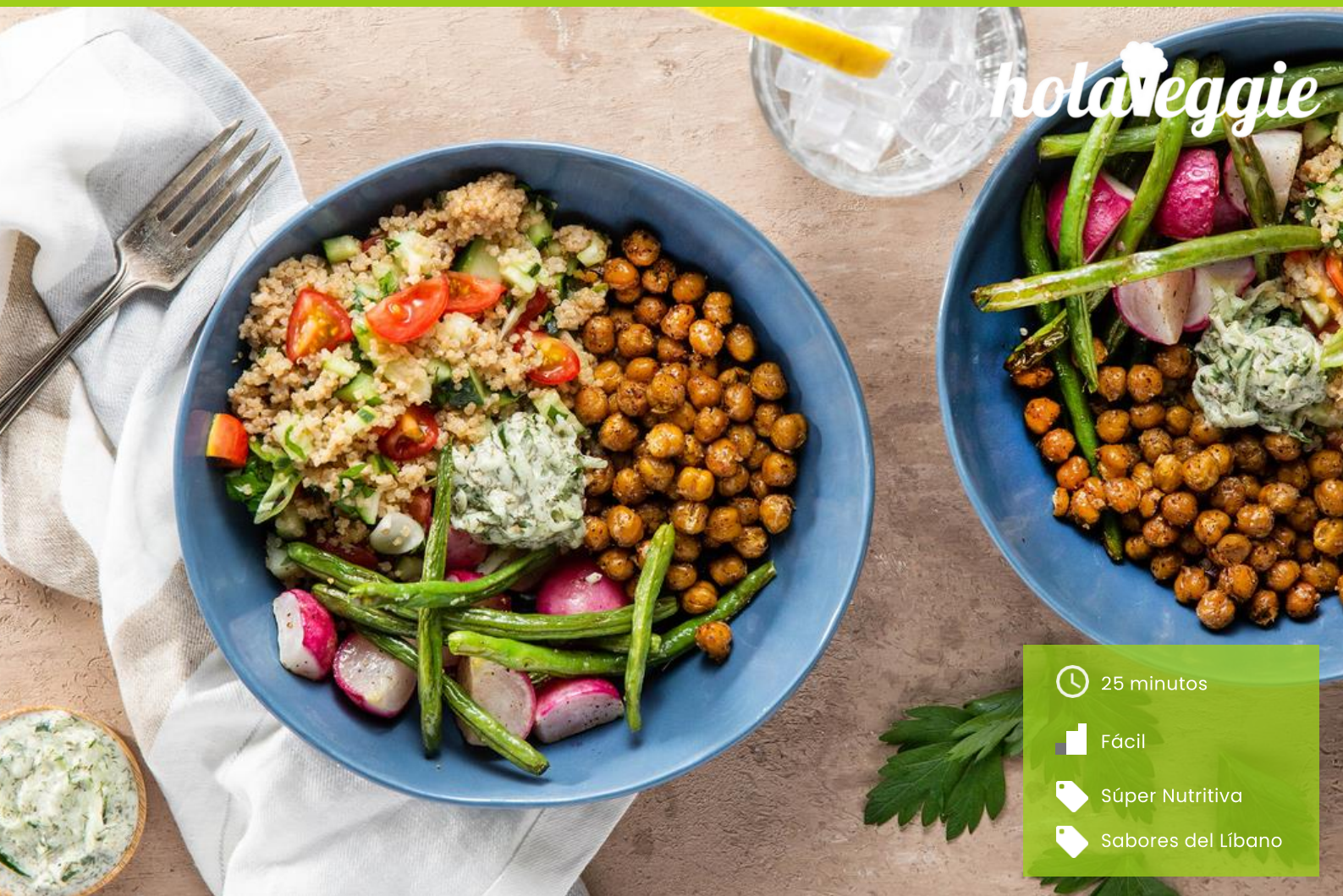


# Tabulé de Quinoa

con Vegetales Horneados y Salsa Tzatziki



holaveggie

- 🕒 25 minutos
- 📄 Fácil
- 🏷️ Súper Nutritiva
- 🏷️ Sabores del Líbano

Un plato equilibrado, lleno de sabores y nutrientes: vegetales asados y frescos, garbanzos rostizados con zumaque, una especia autóctona del medio oriente (especia reconocida por sus beneficios para la salud como un superalimento al igual que la cúrcuma), quinoa y una salsa casera estilo Tzatziki.

Contiene: Sin alergénicos

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

## Ingredientes en la caja



1 lata de garbanzos



2 cditas. de zumaque



3/4 taza de quinoa



4 rabanitos



170 gr de chaucha



2 dientes de ajo



1 pepino



170 gr de cherry



perejil fresco



1 cebolla de verdeo



1 limón



1/4 taza de mayonesa



Eneldo fresco

Nutrición por porción: Calorías 750 kcal, Grasas 29 g, Carbohidratos 91 g, Proteínas 26 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- 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

## Utensilios

- ✓ Bandeja de horno (x2)
- ✓ Rallador
- ✓ Olla

Comé más plantas. 🌱



# Tabulé de Quinoa

## con Vegetales Horneados y Salsa Tzatziki



### 1 – ASÁ LOS GARBANZOS DE ZUMAQUE

- Precaentá el horno a 220°C.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos** y secalos con un paño de cocina limpio.
- Agregalos a una bandeja para hornear y mezclá con 1 (2) cucharadas de aceite de oliva, **zumaque molido** y una pizca de sal y pimienta.
- Asá hasta que estén crujientes, de 18 a 20 minutos.



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 – COCINÁ LA QUINOA

- Agregá la **quinoa**, 1¼ tazas (2 ½ tazas) de agua y una pizca de sal en una cacerola pequeña a fuego alto.
- Llevá a ebullición, reducí el fuego, tapá y cociná hasta que se absorba el agua, de 8 a 10 minutos.

### 3 – ASÁ LAS VERDURAS

- Lavá los **productos frescos**.
- Cortá los **rabanitos** en cuartos y recortá las puntas de las **chauchas**.
- Agregá los **rabanitos** y las **chauchas** a una bandeja para hornear y mezclá con 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta.
- Asá hasta que las verduras estén ligeramente doradas, de 12 a 15 minutos.

### 4 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Pelá y picá el **ajo**.
- Cortá en cubitos solo la mitad del **pepino** y rallá la mitad restante con el lado grande de un rallador.
- Cortá los **tomates cherry** en cuartos.
- Despalillá y picá las hojas de **perejil**.
- Cortá la **cebolla de verdeo** finamente.
- Cortá los **límones** por la mitad.

### 5 – HACÉ LA SALSA TZATZIKI

- Picá bien finitas las **hojas de eneldo**, descartando el tallo central.
- En un bowl mediano, combiná mitad del **ajo picado**, el **pepino rallado**, el **eneldo picado**, la mitad del **jugo de limón**, la **mayonesa** y una pizca de sal y pimienta.

### 6 –SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá a la **quinoa cocida**, el **ajo picado restante**, el **pepino cortado en cubitos**, los **tomates cherry**, las **hojas de perejil picadas**, la **cebolla de verdeo en rodajas**, el **jugo de limón restante**, 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta y revolvé.
- Dividí el **tabulé de quinoa** en bowls o platos hondos. Cubrí con **garbanzos de zumaque** y **verduras asadas**. Rocía con **salsa tzatziki**, ¡y disfrutá!

