Berenjena Glaseada Persa

con Tabulé de Cuscus y Hummus de Poroto Blanco

Para este bowl nutritivo, glaseamos mitades de berenjena con salsa de frutos rojos dulce y ácida, luego asamos hasta que estén rojas . Servimos con hummus cremoso de porotos, ensalada de cuscús y semillas de calabaza tostadas para darle un toque crujiente. Delicioso, nutritivo y fácil de hacer.

Contiene: Gluten • Sésamo

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

Ingredientes en la caja

dátiles
30
gr

tahini
15
gr

berenjena
1
un

limón
1
un

pepino
1
un

miel de caña
25
gr

cuscús
130
gr

comino
molido
1
cdita

diente de
ajo
1
un

cilantro y
menta
10
gr

tomates
cherry
125
gr

lata de porotos
blancos
1
un

mermelada
de frutos rojos
15
gr

semillas de
calabaza
15
gr

Nutrición por porción: Calorías 524 kcal, Grasas 11,3 g, Carbohidratos 90 g, Proteínas 18,5 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
- ✓ Pimienta
- ✓ Aceite vegetal

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl
- ✓ Procesadora
- ✓ Papel aluminio

Comé más plantas.

Berenjena Glaseada Persa
con Tabulé de Cuscus y Hummus de Poroto Blanco

1 – PREPARÁ EL GLASEADO DE GRANADA

• Leé la receta completa antes de empezar. Precalentá el horno a 220°C.

• Agregá la **mermelada de frutos rojos**, la **miel de caña**, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta en un bowl pequeño y mezclalo bien.

• Pelá el **ajo**.

• Escurrí y enjuagá los **porotos blancos**.

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 LAS BERENJENAS

• Cortá las **berenjenas** por la mitad a lo largo, luego con el cuchillo marcá el interior con un patrón entrecruzado, con cuidado de no llegar hasta el fondo y cortar la cáscara. Transferilas a una bandeja boca arriba y extendé el **glaseado de frutos rojos** por encima.

• Envolvé el **ajo pelado** y un chorrito de agua fría en papel de aluminio y agregalo a la bandeja. Llevá al horno unos 15 minutos.

3 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Cortá los **tomates cherry** por la mitad.

• Cortá el **pepino** en cuartos a lo largo, luego en rodajas finas.

• Desechá los **tallos de menta** y picá finamente las **hojas**.

• Picá finamente el **cilantro**, incluidos los **tallos**.

• Picá los **dátiles**, desechando el **carozo**.

4 – PREPARÁ EL HUMMUS DE POROTO BLANCO

• Desechá el papel aluminio y transferí el **ajo** a una procesadora y regresá la **berenjena** al horno durante 10 minutos más.

• Agregá el **tahini** a la procesadora junto con los **porotos escurridos**, el **comino molido**, 1 (2) cucharada de agua fría, ½ (1) cucharada de aceite de oliva, una pizca muy generosa de sal y pimienta y el **jugo del limón**. Procesá hasta que quede suave: este es tu **hummus de poroto**.

5 – HIDRATÁ EL CUSCUS

• Poné a hervir 250 (500) ml de agua en una pava.

• Agregá el **cuscús** a un bowl resistente al calor con los 250 (500) ml de agua hirviendo, tapá y reserva hasta que absorva todo el agua, unos 5-10 minutos.

TIP: el cuscús no necesita cocinarse, solo hidratarse, por eso le agregamos el agua hirviendo e inmediatamente tapamos.

6 – TERMINÁ DE COCINAR LA BERENJENA

• Cuando la **berenjena** esté casi lista, agregá las **semillas de calabaza** a la bandeja. Regresá al horno por 3 minutos o hasta que las **semillas** estén tostadas y la **berenjena** esté dorada y ligeramente tostada (vigilá de cerca así no se queman)

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Agregá los **tomates cherry**, el **pepino**, los **dátiles**, la **menta** y el **cilantro** al bowl con el **cuscús**. Mezclá bien y sazoná con sal y pimienta.

• Serví la **ensalada de cuscús** con el **hummus de poroto** al lado.

• Cubrí el hummus con la **berenjena glaseada** y esparcí por encima las **semillas de calabaza tostadas**. ¡A comeeeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear