Bowl Chino Hoisin

con Vegetales y Albóndigas Meat Free

Prepará la mesa para estas suculentas albóndigas meat free al estilo chino. Las caramelizamos en una salsa picante y pegajosa y servimos con arroz y verduras con semillas de sésamo tostadas. Una escapada a China en tan solo 20 minutos.

Contiene: Sésamo • Picante• Soja

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

Ingredientes en la caja

arroz blanco de grano largo
130
gr

salsa hoisin
80
gr

semillas de sésamo tostadas
10
gr

chile rojo
1
un

albóndigas meat free
1
un

raíz de jengibre fresco
7
gr

cebolla de verdeo
1
un

zanahoria
1
un

hojas verdes
80
gr

Nutrición por porción: Calorías 646 kcal, Grasas 19,2 g, Carbohidratos 85,3 g, Proteínas 30,2 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 vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Salsa de Soja
- ✓ Vinagre de arroz u otro

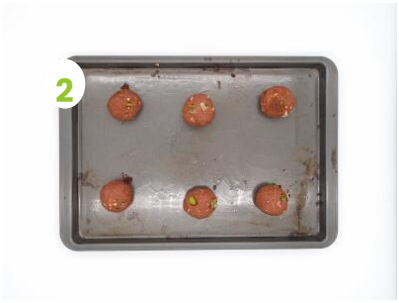
Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl
- ✓ Pelador de vegetales

Comé más plantas.

Bowl Chino Hoisin

con Vegetales y Albóndigas Meat Free



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los productos frescos.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Pelá y rallá o picá el **jengibre**.
- Cortá en rodajas finas la **cebolla de verdeo**.

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 – COCINÁ LAS ALBÓNDIGAS

- Agregá las **albóndigas** a una bandeja para hornear ligeramente aceitada y llevá al horno durante 12-15 minutos o hasta que estén bien doradas.

3 – COCINÁ EL ARROZ

- Agregá el **arroz** en una olla con 225 (450) ml de agua fría y llevá a ebullición a fuego fuerte. Una vez que hierva, reducí el fuego a muy bajo y cociná, tapado, durante 12-15 minutos o hasta que se haya absorbido toda el agua y el **arroz** esté cocido. Una vez hecho esto, retiralo del fuego y dejalo a un lado tapado hasta el momento de servir.

4 – PREPARÁ EL CHILE Y LA ZANAHORIA

- Cortá **¼ del chile rojo** en rodajas finas y guardalas para decorar. Cortá el **chile restante** por la mitad a lo largo, desechá las semillas y picá finamente. *No te toques la cara ni los ojos mientras lo manipulás y lavate bien las manos luego de cortarlo. Si no te gusta el picante, omitilo.*
- Pelá la **zanahoria**, descartá la cáscara y seguí pelando toda la zanahoria hasta que obtener una pila de tiras.

5 – PREPARÁ LA SALSA HOISIN ESPECIADA

- Combiná la **salsa hoisin**, 1 (2) cucharada de vinagre de arroz o el que tengas, el **chile picado** a gusto, un chorrito de agua, el **jengibre rallado** y 1 (2) cucharadita de azúcar en un bowl pequeño y revolvé.

6 – COCINÁ LAS VERDURAS

- Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá las **hojas verdes** y cociná por unos minutos o hasta que comiencen a marchitarse.
- Una vez marchitas, retirá la sartén del fuego y agregá 1 (2) cucharada de aceite de sésamo tostado o el aceite vegetal que tengas, 15 (30) ml de salsa de soja, las **tiras de zanahoria** y la **cebolla de verdeo en rodajas**. Transferí todo a un plato y cubrí para mantener el calor.

7 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Regresá la sartén a fuego medio.
- Retirá las **albóndigas** del horno y agregalas a la sartén junto con la **salsa hoisin especiada**. Cociná durante 2-3 minutos, cubriendo las **albóndigas** con la **salsa** hasta que espese y se vuelva pegajosa.
- Serví las **albóndigas hoisin** con las **verduras** y el **arroz** al lado.
- Echá por encima la **salsa hoisin especiada** que quedó en la sartén y decorá con las **semillas de sésamo tostadas** y las **rodajas de chile**. ¡A comeeeeeeer!