

# Bowl Peruano Rostizado

con Vegetales, Quinoa y Salsa Cremosa de Aji Verde

holaveggie



🕒 40 minutos

📊 Media

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Sabores de Latinoamérica

Recubiertas de miel de caña y nuestras especias terrosas al estilo peruano (con chile en polvo, cúrcuma, paprika y cáscara de naranja deshidratada), estos vegetales asados son la pieza central de este plato repleto de vegetales. Las zanahorias glaseadas se apilan sobre quinoa esponjosa cubierta con choclo salteado, morrón y kale. Otro alimento básico peruano, la salsa ají verde, un condimento delicioso que contiene cilantro, ajo, mayonesa y jugo de limón, se rocía encima para obtener notas cremosas y herbáceas. Sin embargo, no termina ahí: una guarnición de semillas de calabaza agregan excelencia textura y sabor.

Contiene: frutos secos

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

## Ingredientes en la caja



caldo

0,5  
cda



quinoa

0,5  
taza



zanahorias

3  
un



especias  
peruanas

1  
cda



morrón

1  
un



kale

100  
gr



semillas de  
calabaza

15  
gr



lata de choclo

1  
un



salsa de ají  
verde

80  
gr



miel de caña

15  
gr



cebolla  
colorada

1  
un



queso de  
almendras

30  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Esencia de vainilla

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno

Nutrición por porción: Calorías 630 kcal, Grasas 31 g, Carbohidratos 77 g, Proteínas 17 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. 🌱

# Bowl Peruano Rostizado

## con Vegetales, Quinoa y Salsa Cremosa de Aji Verde



### 1 – EMPEZÁ LA QUINOA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C grados.
- En una olla mediana poné a hervir la **quinoa**, el **caldo**, 1 (2) tazas de agua y  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) cucharadita de sal. Una vez que hierva, cubrí, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que se absorba el agua y la quinoa esté tierna, de 15 a 18 minutos.

\* La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.

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 Y ASÁ LAS ZANAHORIAS

- Pelá las **zanahorias**. Cortalas por la mitad a lo ancho y luego en cuartos a lo largo.
- Extendé las **zanahorias** en una sola capa en una bandeja para hornear ligeramente aceitada. Echales por encima 1 (2) cucharada de aceite vegetal, la **mitad de las especias peruanas**,  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Revolvé para combinar.
- Horneá de 16 a 18 minutos, o hasta que estén tiernas al pinchar con un tenedor, moviéndolas a la mitad de cocción (el tiempo de cocción va a depender de tu horno).

### 3 – TERMINÁ DE PREPARAR LOS INGREDIENTES

- Desechá el centro blanco y el tronco del **morrón**, cortalo a lo largo en tiras de  $\frac{1}{2}$  cm de grosor y luego cortá las tiras a la mitad a lo ancho.
- Pelá la **cebolla colorada** y cortala en tiras de  $\frac{1}{2}$  centímetro de grosor.
- Desechá los tallos del **kale** y cortá las hojas en pedazos pequeños.
- Drená y enjuagá el **choclo**.

### 4 – SAZONÁ Y COCINÁ LAS VERDURAS

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de cocina en una sartén a fuego medio-alto. Agregá el **morrón**, la **cebolla** y el **choclo** a la sartén caliente. Cociná de 4 a 5 minutos, o hasta que las verduras se hayan ablandado, revolviendo ocasionalmente.
- Agregá el **kale**, las **especias peruanas restantes**, unas 2 (4) cucharadas de agua,  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Cociná de 1 a 2 minutos, o hasta que el **kale** se ablande y el líquido se haya evaporado, revolviendo ocasionalmente.

### 5 – TERMINÁ LA QUINOA Y LAS ZANAHORIAS

- Transferí las **verduras de la sartén** a la olla con la **quinoa**. Agregá 1 (2) cucharada de la **salsa cremosa de aji verde**. Sazoná con sal y pimienta a gusto y revolvé.
- Echale **miel de caña** a las **zanahorias asadas** y mezclá para cubrir.

### 6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **quinoa con verduras** entre platos. Serví las **zanahorias asadas con miel de caña** por encima.
- Echale la **salsa cremosa de aji verde restante** por encima, decorá con las **semillas de calabaza** y **queso de almendras desmenuzado**... ¡y a comeeeeer!

