

# Morrones Tex Mex

## con Guacamole Cremoso y Arroz Aromático

*hola*veggie



30 minutos

Medio

Sabores Japoneses

Sin Gluten Agregado

Ligeramente picantes, dulces y perfectos para rellenar, los morrones verdes son uno de nuestros ingredientes favoritos en cenas rápidas (¡y sabrosas!). Hablando de relleno, combinamos porotos con especias del sudoeste bañados en lima con arroz esponjoso. Los morrones reciben una gran pizca de quesos de almendras y luego se cubren con tomates, cucharadas de guacamole cremoso y cebolla en escabeche.

Contiene: Frutos Secos

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

### Ingredientes en la caja



tomate  
1 un



arroz jazmín  
ó basmati  
1 taza



palta pequeña  
1 un



pasta Tex-Mex  
30 gr



lata de porotos  
1 un



margarina  
10 gr



cebolla  
colorada  
1 un



mezcla de  
queso de  
almendras  
½ taza



morrón  
verde  
2 un



mezcla de  
especias del  
suroeste  
1 cda



lima  
1 un



crema de  
almendras  
1,5 cda

Nutrición por porción: Calorías 790 kcal, Grasas 33 g, Carbohidratos 100 g, Proteínas 23 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

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja
- ✓ Sartén

Comé más plantas.

# Morrones Tex Mex

## con Guacamole Cremoso y Arroz Aromático



1

### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta completa antes de empezar. Lavá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Pelá y cortá en rodajas finas  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) de la **cebolla** y cortá en cubitos el resto.
- Rallá la cáscara de la **lima** y cortala en cuartos.
- Cortá el **morrón verde** por la mitad a lo largo; desechá tallos y semillas.
- Cortá el **tomate** en cubitos y sazoná con una pizca de sal y pimienta.
- En un bowl pequeño apto microondas, combiná las **rodajas de cebolla**, el **jugo de  $\frac{1}{2}$  (1) lima**,  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) de cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Calentá 30 segundos en microondas y reservá. *Si no tenés microondas, agregá 1 (2) cucharada de agua hirviendo y andá revolviendo para que todo se caliente.*



2

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 EL ARROZ

- En una olla pequeña, combiná el **arroz**,  $\frac{3}{4}$  ( $1\frac{1}{2}$ ) de taza\* de agua, **1 (2) cucharadita de especias del suroeste** y una pizca grande de sal. Llevá a ebullición, luego tapá y reducí a fuego lento. Cociná hasta que el **arroz** esté tierno, 15–18 minutos. Mantenelo tapado y fuera del fuego hasta que esté listo para usar en el Paso 5.

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



3

### 3 – COCINÁ EL MORRÓN

- Colocá el **morrón** en una bandeja para hornear y frotalos con un chorrito de aceite. Sazoná con sal y pimienta, luego colocá los lados cortados hacia abajo. Horneá hasta que se dore y se ablande, de 15 a 18 minutos.



4

### 4 – PREPARÁ EL GUACAMOLE CREMOSO

- Cortá la **palta** por la mitad, desechá el carozo y con la ayuda de una cuchara retirá la pulpa de la cáscara.
- En un segundo bowl pequeño, combiná la **palta**, la **crema** y una **pizca de ralladura de lima**. Condimentá con sal y pimienta y un chorrito de aceite de oliva para mayor cremosidad. Pisá bien con un tenedor. Agregá **jugo de lima** a gusto.



5

### 5 – COCINÁ EL RELLENO

- Calentá un chorrito de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla picada** y una pizca de sal; cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté ligeramente dorada, de 3 a 4 minutos.
- Agregá los **porotos y su líquido**, la **pasta Tex-Mex** y el **resto de las especias del sudoeste**. Llevá a fuego lento; cociná hasta que se absorba el líquido y los **porotos** se ablanden, de 4 a 6 minutos.
- Agregá la **ralladura de lima restante** y la **margarina vegetal** al **arroz**. Mezclalo con los **porotos** y revolvé. Probá y sazoná con sal y pimienta.



6

### 6 – COCINÁ LOS MORRONES RELLENOS

- Rallá los **quesos de almendras**.
- Una vez que el **morrón** esté asado, retirá la bandeja del horno. Rellenalos con la **mitad del relleno**. Espolvoreá uniformemente con la **mezcla de queso de almendras**. Regresá al horno hasta que el **queso** se derrita, 3–4 minutos.



7

### 7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **relleno restante** entre los platos. Cubrí con los **morrones rellenos**, el **guacamole cremoso**, el **tomate** y la **cebolla en escabeche** (escurrila primero). Terminá con un chorrito de **jugo de lima**. Serví con los **gajos de lima restantes** a un lado. ¡A disfrutaaaaar!

