Fritters Shawarma de Arvejas

con Arroz Esponjoso y Vegetales Horneados

Es difícil NO amar un buñuelo deliciosamente crujiente. Acá, mezclamos puré de arvejas, queso de almendras y cebolla en una masa tempura sazonada con especias Shawarma. El resultado: croquetas llenas de sabor que se fríen crujientes por fuera, tiernas por dentro y son irresistibles con una llovizna de una salsa cremosa de ajo y limón. Servimos con arroz de cúrcuma esponjoso y fragante y zuquini asado, cebolla colorada y tomates, y solo queda enamorarse.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

zuquini	tomate perita	cúrcuma	queso cremoso de almendras	tempura	cebolla colorada	limón
1 un	1 un	0,25 cdita	0,5 taza	80 gr	1 un	1 un

arroz blanco	lata de arvejas	ajo en polvo	especias shawarma	orégano	mayonesa	crema de almendras
0,5 taza	1 un	1 cdita	1 cda	1 cdita	2 cda	3 cda

Nutrición por porción: Calorías 810 kcal, Grasas 38 g, Carbohidratos 106 g, Proteínas 16 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 neutro

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas.

Fritters Shawarma de Arvejas

con Arroz Esponjoso y Vegetales Horneados

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 230°C.
- Cortá el **zuquini** en medias lunas de 1½ centímetro de grosor.
- Pelá y cortá la **cebolla** en gajos de 1½ centímetro de grosor; picá un gajo hasta que obtener 1 (2) cucharadita.
- Cortá el **tomate** en gajos de 1½ centímetro de grosor.
- Rallá la **cáscara del limón** y cortalo en cuartos.

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

- Colocá 1 (2) cucharada de aceite en una olla pequeña a fuego medio. Agregá la **cúrcuma**; revolvé para combinar.
- Agregá el **arroz**, ¾ (1½) taza* de agua, una pizca grande de sal y pimienta. Cubrí y dejá hervir, luego reducí a fuego lento. Cociná hasta que el **arroz** esté tierno, 15-18 minutos. Mantené tapado y fuera del fuego hasta el momento de servir.

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

3 – COCINÁ LAS VERDURAS

- Mezclá el **zuquini**, los **gajos de cebolla** y el **tomate** en una bandeja para hornear con un chorrito de aceite, **casi todo el ajo en polvo** (reservá ¼ (½) cdita para el paso 6) , sal y pimienta. Horneá, revolviendo a la mitad de la cocción, hasta que esté ligeramente dorado y tierno, de 18 a 20 minutos.

4 – PREPARÁ LA MEZCLA DE FRITTERS

- Escurrí y enjuagá las **arvejas**, y agregalas a un bowl mediano. Triturá las **arvejas** con un pisapapas o un tenedor hasta que quede casi suave.
- Desmenuzá el **queso cremoso** y agregalo al bowl con las arvejas junto con la **cebolla picada**, la **tempura**, la **mezcla de especias shawarma**, el **orégano**, ⅓ (⅔) taza* de agua y ¼ (½) de cucharadita de sal; batí hasta que se mezcle bien. ***TIP:*** *Si la mezcla es demasiado espesa, agregá más agua, 1 cucharada a la vez, hasta que alcance una consistencia ligera como la de un panqueque.*

5 – COCINÁ LOS FRITTERS

- Calentá un chorrito grande de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá con cuidado **½ taza de mezcla de fritters** a la sartén. Cociná los **fritters** hasta que estén dorados de un lado, de 3 a 4 minutos; volteá y cociná 1-2 minutos más. Transferí a un plato con papel de cocina y sazoná con una pizca de sal. ***TIP:*** *cada fritter es ½ taza de mezcla, agregá tantas ½ taza como te permita el tamaño de tu sartén. Trabajá en tandas, agregando aceite entre tandas.*

6 – PREPARÁ LA SALSA DE LIMÓN

- En un bowl mediano, combiná la **mayonesa**, la **crema**, la **ralladura de limón**, el **ajo en polvo reservado** y el **jugo de 1 (2) gajo de limón**. Agregá agua, 1 cucharadita a la vez, hasta que la mezcla alcance una consistencia de llovizna. Sazoná con sal y pimienta al gusto.

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **arroz**, las **verduras asadas** y los **fritters** entre los platos. Echale encima la **salsa de limón** y serví con los **gajos de limón restantes** a un lado. ¡A comeeeer!