

# 20 – Min Butter India de Pollo Vegetal con Pasta de Tomate y Cebolla • 42 gr de proteína •



20 minutos

Media

La Elección del Chef

Fácil Limpieza

Calentá tu corazón (y tu estómago) con nuestra butter de pollo vegetal inspirado en la India. Cocinamos el pollo vegetal con garam masala terroso y curry en polvo, y luego lo cocinamos a fuego lento en una salsa de tomate bien india. Vertemos todo sobre un colchón de arroz esponjoso, luego rociamos con crema de almendras y agregamos cilantro por encima para lograr un acabado ácido y herbáceo, y servimos con pan pita con queso y ajo como acompañamiento.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

## Ingredientes en la caja

panes pitas	cilantro	ajo en polvo	pollo vegetal	caldo vegetal	arroz aromático
2 un	5 gr	1 cedita	280 gr	1 cedita	0,75 taza
mozza de almendras rallada	crema de almendras	garam masala con curry	margarina	pasta de tomate y cebolla	
0,25 taza	100 gr	1 cda	1,5 cda	30 gr	

**Nutrición por porción:** Calorías 910 kcal, Grasas 35 g, Carbohidratos 97 g, Proteínas 42 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

## Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de Horno

Comé más plantas.

# 20 – Min Butter India de Pollo Vegetal con Pasta de Tomate y Cebolla • 42 gr de proteína •



1

## 1 – HERVÍ EL ARROZ

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- En una olla mediana, combiná el **arroz**,  $1\frac{1}{4}$  ( $2\frac{1}{2}$ ) tazas\* de agua y una pizca de sal. Llevá a ebullición, luego tapá y reducí el fuego un poco. Cociná hasta que esté tierno, de 15 a 18 minutos. Mantenelo tapado y alejado del fuego hasta que esté listo para servir.

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

## 2 – PREPARÁ EL ACEITE DE AJO Y EL ADEREZO DE CREMA DE ALMENDRAS

- Picá el **cilantro** en pedazos grandes.
- Colocá 1,5 (3) cucharadas de aceite en un bowl pequeño. Agregá la **mitad del ajo en polvo**, revolvé para combinar y reservá: este es tu **aceite de ajo**.
- En un bowl, mezclá **2 (4) cucharadas de crema de almendras** con un chorrito de agua, hasta que alcance una consistencia ligera de aderezo: este es tu **aderezo**. El resto de la crema de almendras la vas a usar en el paso 4.



3

## 3 – COCINÁ EL POLLO VEGETAL

- Calentá un chorro de aceite en una sartén grande, a fuego medio-alto. Agregá el **pollo vegetal**. Cociná, rompiéndolo en pedazos con una cuchara de madera, hasta que se dore y esté bien cocido, de 6 a 8 minutos. Reducí el fuego a medio. *TIP: el pollo vegetal crudo es una pasta, que al calentarse toma forma y textura.*



4

## 4 – HACÉ LA BUTTER

- A la sartén con el pollo vegetal cocido, agregá el **garam masala con curry** y el **resto del ajo en polvo**. Cociná, revolviendo, hasta que esté fragante, 30 segundos.
- Agregá la **pasta de tomate y cebolla** y el **caldo vegetal**. Cociná, revolviendo, hasta que el **pollo vegetal** esté cubierto uniformemente, 30 segundos.
- Agregá la **crema de almendras restante**, y  $\frac{1}{2}$  (1) taza\* de agua. Revolvé para combinar. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese, 2-3 minutos. Retirá del fuego.
- Agregá la **margarina** y  $\frac{1}{2}$  (1) cucharadita de azúcar; revolvé hasta que la margarina se derrita. Cubrí para mantener el calor.



5

## 5 – CALENTÁ LAS PITAS

- Precalentá el horno y colocá las **pitas** en una bandeja para hornear. Verté el **aceite de ajo** por encima y espolvoreá con **mozzarella de almendras**. Horneá hasta que el queso se derrita y las **pitas** estén tostadas, de 3 a 4 minutos.



6

## 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá en cuartos las **pitas**.
- Dividí el **arroz** entre los platos y cubrí con la **butter de pollo vegetal**. Rociá con el **aderezo de crema**. Decorá con **cilantro**. Serví con las **pitas** a un lado y ¡a disfrutaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

