

Batatas Rostizadas

con Arándanos y Aderezo de Tahini

holaveggie



🕒 45 minutos

📊 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Kids Friendly

Sentimos orgullo de presentar esta versión mejorada de la querida papa al horno. Cambiamos las clásicas papas por su deliciosa prima, la batata. Las batatas se hornean hasta que estén tiernas y luego comienza la verdadera diversión: ¡los aderezos! Garbanzos sazonados con ras el hanout, arándanos carnosos y eneldo fresco. Un aderezo cremoso de tahini, jugo de limón y ajo remata todo.

Contiene: Frutos Secos • Sésamo

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

Ingredientes en la caja


eneldo fresco
5
gr


ras el hanout
0,5
cdita


batatas
2
un


arándanos secos
30
gr


tahini
30
gr


lata de garbanzos
1
un


limón
1
un


diente de ajo
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bowls
- ✓ Bandeja de horno

Nutrición por porción: Calorías 590 kcal, Grasas 12 g, Carbohidratos 101 g, Proteínas 18 g

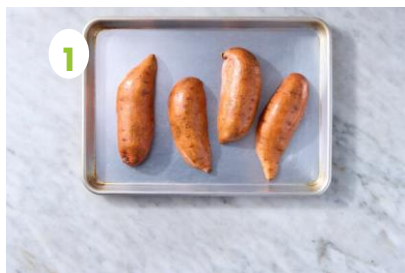
Cocinando para
4

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. 🌱

Batatas Rostizadas

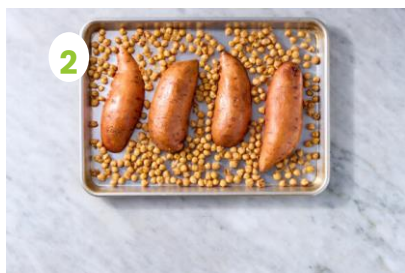
con Arándanos y Aderezo de Tahini



1

1 – PREPARÁ LAS BATATAS

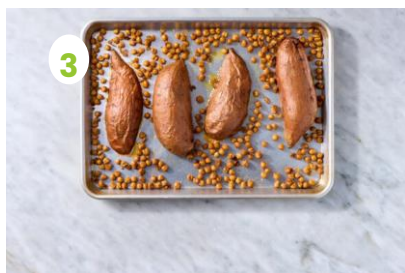
- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 200°C con una rejilla en el centro.
- Cortá las **batatas** por la mitad a lo largo. Frotá con 1 (2) cucharada de aceite y sazoná el lado cortado con sal y pimienta. Colocalas con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear con borde.



2

2 – PREPARÁ LOS GARBANZOS

- Enjuagá, escurrí y secá los **garbanzos**. Agregalos a la bandeja de horno y mezclá con 1 (2) cucharada de aceite y el **ras el hanout**; condimentá con sal y pimienta. Esparcí en la bandeja.



3

3 – COCINÁ LA BATATA Y LOS GARBANZOS

- Horneá hasta que las **batatas** estén tiernas y los **garbanzos** crujientes, de 25 a 30 minutos.



4

4 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Colocá los **arándanos** en un recipiente apto para microondas y agregá suficiente agua para cubrirlos. Cociná en el microondas hasta que burbujee, de 30 a 60 segundos. Dejá reposar durante 15 a 20 minutos para rehidratar los **arándanos**. Escurrí y reservá para el paso 6.
- Picá finamente 1 (2) cucharadita de **ajo**.
- Exprimí 1 (2) cucharada de **jugo de limón**.
- Desechá los tallos del **eneldo**. Picá finamente la mitad. Reservá **ramitas enteras sin picar** para decorar.



5

5 – HACÉ EL ADEREZO

- Batí para combinar el **tahini**, el **jugo de limón**, el **ajo**, el **eneldo picado** y 1 (2) cucharada de agua. Agregá más agua, 1 cucharadita a la vez, hasta que el aderezo tenga una consistencia que se pueda verter. Sazoná a gusto con sal y pimienta.



6

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Una vez que las **batatas** estén cocidas, dadas vuelta y raspá la pulpa con un tenedor, presionando un poco hacia abajo. Cubrí con **garbanzos asados**, echá el **aderezo** por encima y decorá con **arándanos** y las **ramitas de eneldo**. ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

