

# Berenjena Braseada Estilo Nigeria

## con Arroz Frito y Arcoíris de Vegetales

holaveggie



🕒 40 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores de África

🏷️ Menos de 650 calorías

Experimentá los sabores de Nigeria con nuestro arroz frito al estilo de África Occidental. Cocinamos el arroz a fuego lento con fragantes especias de curry, Morrón y un arcoíris de verduras. Servimos con berenjena braseada y cubrimos con pimienta picante para darle un toque especial.

Contiene: Picante (opcional)

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

### Ingredientes en la caja



berenjena  
1 un



cebolla  
1 un



arroz  
130 gr



morrón  
1 un



orégano  
1 cdita



zanahoria  
1 un



cúrcuma  
0,5 cdita



pimiento verde  
1 un



lata de arvejas  
1 un



curry amarillo  
1 cda



diente de ajo  
1 un



hoja de laurel  
1 un



pimentón ahumado  
2 cditas



caldo de verdura  
5 gr

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 420 kcal, Grasas 5g, Carbohidratos 78,8 g, Proteínas 14 g

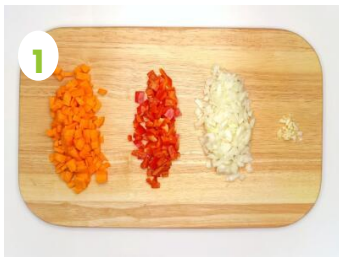
Cocinando para  
4

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. 🌱

# Berenjena Braseada Estilo Nigeria

## con Arroz Frito y Arcoíris de Vegetales



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar.
- Lavá y secá los productos frescos.
- Precalentá el horno a 220°C y poné a hervir una pava con agua.
- Pelá y cortá finamente las **zanahorias**.
- Deschá las semillas y el tronco del **morrón** y cortalo en dados.
- Pelá y picá finamente la **cebolla** y el **ajo**.
- Drená y enjuagá las **arvejas**.

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 LA BERENJENA

- Cortá la **berenjena** a la mitad a lo largo, y luego hacele cortes diagonales sin llegar a cortar la cáscara.
- Colocalas en una bandeja para hornear boca arriba y echale un generoso chorro de aceite de oliva para que penetre en los cortes. Espolvoreá el **pimentón ahumado**, el **orégano** y una pizca de sal y pimienta por encima. Llevá al horno durante 25 minutos o hasta que esté bien cocida. Vigilá de cerca que no se queme.

### 3 – COCINÁ LA CEBOLLA Y PREPARÁ EL PIMIENTO

- Colocá una sartén a fuego medio con un poco de aceite vegetal. Una vez caliente, agregá la **cebolla picada** con una pizca generosa de sal y cociná durante 2-3 minutos o hasta que empiece a ablandarse.
- Desechá las semillas del **pimiento**, picá una mitad y cortá en rodajas la otra. *Manipulalo con cuidado, no te toques los ojos ni la cara y lavate bien las manos luego de cortarlo. Si es necesario, usá guantes.*

### 4 – CONDIMENTÁ LA CEBOLLA

- Una vez que la **cebolla** se haya ablandado un poco, agregá el **ajo picado**, el **pimiento picado** (omitilo o utiliza menos dependiendo de tu preferencia en lo picante), la **cúrcuma** y el **curry** a la sartén y cociná durante 1 minuto hasta que estén fragantes.

### 5 – AGREGÁ LA ZANAHORIA, EL MORRÓN, EL ARROZ Y DEMÁS

- Agregá la **zanahoria** y cociná durante 2-3 minutos o hasta que se ablande un poco.
- Agregá el **morrón**, el **arroz**, el **caldo**, la **hoja de laurel** y 300 (600) ml de agua hirviendo y mezclá para combinar bien todo. Llevá a ebullición a fuego fuerte. Una vez que hierva, reducí el fuego a bajo y cociná, tapado, durante 12-15 minutos o hasta que se haya absorbido toda el agua y el **arroz** esté cocido.

### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Una vez que el **arroz** esté cocido, agregá las **arvejas** y cociná durante 1 minuto o hasta que esté bien caliente.
- Serví la **berenjena cocida** sobre el **arroz**, desechá la **hoja de laurel**.
- Decorá con las **rodajas de pimiento** ¡y a disfrutaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

