

# Bhaji de Cebolla

con Dal Cremoso y Ensalada Fresca de Pepino – Sin Horno

holaveggie

🕒 40 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Sin Gluten Agregado

Un clásico de la comida callejera india, y es más fácil de preparar de lo que creés. Mezclá la harina de garbanzos, el jugo de limón y las cebollas especiadas, luego freílos hasta que estén deliciosamente crujientes. Servimos con un dal de lentejas con infusión de jengibre y ajo y una refrescante ensalada de pepino.

Contiene: Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja

 castañas de cajú 15 gr	 leche de coco 80 ml	 harina de garbanzos 4 cdas	 pepino 1 un	 lentejas naranjas 80 gr	 lima 1 un
 semillas de mostaza 1 cdita	 cebollas 2 un	 espinacas tiernas 50 gr	 curry en polvo 1 cda	 pasta de jengibre y ajo 1,5 cda	 tomate cherry 100 gr

Nutrición por porción: Calorías 448 kcal, Grasas 25 g, Carbohidratos 42 g, Proteínas 19 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 de oliva
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bowl de ensalada

Comé más plantas. 🌱

# Bhaji de Cebolla

## con Dal Cremoso y Ensalada Fresca de Pepino – Sin Horno



1

### 1 – PREPARÁ EL DAL DE LENTEJAS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Corta el **tomate** en pedazos medianos.
- Calentá una olla grande con 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio. Agregá la **mitad de las semillas de mostaza**, la **mitad del curry en polvo** y la **mitad de la pasta de jengibre y ajo**. Cociná durante 1 minuto.
- Agregá la **leche de coco**, las **lentejas**, la **mitad de los tomates** y 200 (400) ml de agua a la olla. Sazoná con sal y pimienta negra. Cociná a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que las **lentejas** estén suaves. Agregá más agua para obtener una textura más ligera, si lo deseás.



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 LA CEBOLLA

- Pelá y cortá las **cebollas** en rodajas finas.
- Calentá una sartén grande con 1 (2) cucharadita de aceite a fuego medio. Agregá las **semillas de mostaza restantes** y el **curry en polvo restante**, cociná por 30 segundos.
- Agregá las **cebollas**. Cociná por 3 minutos, hasta que se ablanden.
- Agregá el **resto de la pasta de jengibre y ajo** y cociná por 2 minutos.



3

### 3 – ARMÁ LOS BHAJI

- Cortá en cuartos la **lima**.
- En un bowl pequeño, mezclá la **harina de garbanzo**, el **jugo de 1 (2) gajo de lima**, 2,5 (5) cucharadas de agua fría y ½ (1) pizca de sal. Revolvé hasta que se forme una pasta.
- Agregá las **cebollas cocidas** y mezclá para combinar bien todo.



4

### 4 – COCINÁ LOS BHAJI DE CEBOLLA

- Volvé a calentar la sartén con 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio. Con la **mezcla de cebolla**, formá buñuelos y colocalos en la sartén. Cociná durante 4 minutos, por cada lado, aplanando con el dorso de una cuchara, hasta que estén dorados y crujientes. Cociná en tandas, si es necesario.



5

### 5 – HACÉ LA ENSALADA

- Cortá el **pepino** en cubos de 1 centímetro, colocalo en un bowl y mezclá con los **tomates restantes**, el **jugo de la lima restante** y 1 (2) pizca de sal.
- Picá las **castañas de cajú**.
- Enjuagá la **espinaca**.




6

### 6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá la **espinaca** al **dal de lentejas** para que se ablande. Serví en los platos con los **bhaji de cebolla**, la **ensalada de pepino** y las **castañas de cajú** por encima.
- ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

