

Botes de Zuquini

con Pico de Gallo, Arroz Especiado y Salsa Picante

holaveggie

🕒 35 minutos

📄 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

👶 Kids Friendly

Envía tus papilas gustativas a un crucero sabroso con este zuquini relleno que te va a encantar. Estos botes se rellenan con arroz con especias del suroeste, luego se cubren con una capa de queso cheddar de almendras y se terminan con pico de gallo fresco, cilantro, crema agria y salsa picante. Hay algo en esta receta que realmente te hará amar las plantas, si es que aún no las amas 😊

Contiene: Frutos Secos • **Picante (opcional)**

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

Ingredientes en la caja



zuquinis

2 un



salsa picante

1 cdita



cebolla

1 un



caldo de verduras
0,5 cda



cilantro

5 gr



crema

2 cda



especias del suroeste

1 cda



tomate

1 un



queso cheddar de almendras

½ taza



arroz

¾ taza



aderezo de lima

0,25 taza



limón

1 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 640 kcal, Grasas 26 g, Carbohidratos 87 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.

Comé más plantas. 🌱

Botes de Zuquini

con Pico de Gallo, Arroz Especiado y Salsa Picante



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 230°C.
- Pelá la **cebolla** y picala finamente.
- Cortá el **zuquini** por la mitad a lo largo; desechá las semillas con una cuchara.
- Cortá el **tomate** en cubitos.
- Picá el **cilantro** en pedazos grandes.
- Cortá el **limón** 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 CON CEBOLLA

- Calentá un chorrito de aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio-alto. Agregá **¾ de la cebolla**; condimentá con sal y pimienta. Cociná revolviendo, hasta que se ablanden, de 4 a 5 minutos.
 - Agregá el **arroz** y la **mezcla de especias del suroeste**; revolvé para cubrir.
 - Agregá el **caldo**, **1¼ (2¼) tazas*** de agua y una pizca grande de sal. Llevá a ebullición; cubrí y reducí a fuego bajo. Cociná hasta que el **arroz** esté tierno, de 15 a 18 minutos. Mantené tapado y alejado del fuego hasta el paso 5.
- ***TIP:** 295 ml de agua equivalen a 1 ¼ taza de té.

3 – COCINÁ EL ZUQUINI

- Mientras se cocina el arroz, frotá las mitades de **zuquini** con un chorro de aceite de oliva; condimentá con sal y pimienta. Colocalos con los lados cortados hacia abajo en una bandeja para hornear. Horneá hasta que esté dorado y tierno, de 15 a 20 minutos.

4 – PREPARÁ EL PICO DE GALLO

- En un bowl pequeño, combiná el **tomate**, la **mitad del cilantro**, **1 (2) chorrito de jugo de limón** y la **cebolla restante**. Condimentá con sal y pimienta.


5 – RELLENÁ EL ZUQUINI

- Una vez que el **zuquini** esté tierno, retíralo del horno. Subí el horno a temperatura alta.
- Revolvé el **arroz** y sazoná con sal y pimienta.
- Volteá con cuidado los **zuquini** y rellenalos con todo el **arroz** que quepa. Cubrí uniformemente con **cheddar de almendras rallado**. Horneá hasta que el **cheddar** se derrita, de 2 a 3 minutos.

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **arroz restante** entre los platos y cubrí con **zuquini relleno**. Cubrí con el **pico de gallo**, el **cilantro restante**, el **aderezo de lima** (arvejas, crema de almendras, lima, sal, pimienta) y la **crema de almendras**. Echá encima la **salsa picante** si lo deseás y serví con el **limón restante**. ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

