

Bowl Callejero Israelí

con Dos Salsas: Hummus y Salsa picante

holaveggie

🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Oriente Medio

🏷️ Alta en Proteínas

¡Buenas noticias! No hay necesidad de un viaje especial a Israel para disfrutar de los fantásticos sabores de un bowl callejero. Arroz fragante de cúrcuma con almendras crujientes y cebolla de verdeo, garbanzos especiados con shawarma, ensalada de tomate y pepino al estilo israelí y DOS salsas: hummus llovizna y salsa picante alegre, todo servido con pan de pita tibio. Ahora, es hora de perfeccionar tu técnica de inmersión de pancito para obtener un bocado óptimo lleno de salsa y sabor.

Contiene: Gluten • Picante • Sésamo

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

Ingredientes en la caja



cúrcuma
0,25
cdita



arroz
¾
taza



limón
1
un



tomate
1
un



pepino
1
un



pitas
2
un



almendras
15
gr



caldo de
verduras
1
cda



cebollas de
verdeo
2
un



hummus
4
cda



polvo de ajo
2
cdita



especias
shawarma
2
cdita



lata de
garbanzos
1
un



salsa picante
2
cdita

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 930 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 120 g, Proteínas 23 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. 🌱

Bowl Callejero Israelí

con Dos Salsas: Hummus y Salsa picante

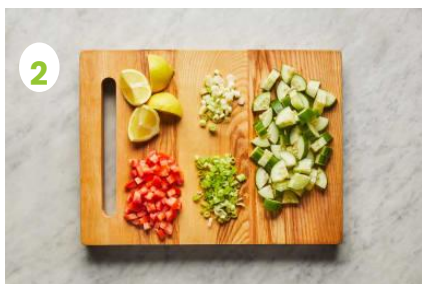


1

1 – COCINÁ EL ARROZ

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220°C.
- Calentá un chorrito de aceite en una olla pequeña a fuego medio. Agregá $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) **cucharadita de cúrcuma** y revolvé hasta que se combinen.
- Agregá el **arroz**, la **mitad del caldo de verduras**, $1\frac{1}{4}$ ($2\frac{1}{4}$) tazas* de agua, una pizca grande de sal y pimienta. Llevá a ebullición, luego tapá y reducí a fuego lento. Cociná hasta que el **arroz** esté tierno, 15-18 minutos. Mantenelo tapado y alejado del fuego hasta que esté listo para usar en el Paso 5.

* La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.



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 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Cortá en cuartos el **limón**.
- Picá en cubitos el **tomate**.
- Picá el **pepino**.
- Picá la **cebolla de verdeo** finamente, separando lo verde de lo blanco.



3

3 – HACÉ LA SALSA DE HUMMUS Y LA ENSALADA

- En un bowl pequeño, combiná el **hummus**, $\frac{1}{2}$ (**1**) **cucharadita de ajo en polvo**, el **jugo de 1 (2) gajo de limón** y 1 (**2**) cucharada de aceite de oliva. Agregá agua, 1 cucharadita a la vez, hasta que la mezcla alcance una consistencia de llovizna. Condimentá con sal y pimienta: esta es tu **salsa de hummus**.
- En un bowl pequeño aparte, combiná el **tomate**, el **pepino**, la **mitad de la parte verde de la cebolla de verdeo**, el **jugo de 1 (2) gajo de limón**, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta: esta es tu **ensalada**.



4

4 – COCINÁ LOS GARBANZOS

- Calentá un chorrito de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá las **partes blancas de la cebolla de verdeo**, la **mezcla de especias shawarma**, **1 (2) cucharadita de ajo en polvo**, sal y pimienta. Cociná, revolviendo, hasta que esté fragante, 1 minuto.
- Agregá los **garbanzos y su líquido** y el **caldo de verduras restante**. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que los **garbanzos** estén glaseados y el líquido se haya evaporado en su mayor parte, de 4 a 6 minutos. Retirá la sartén del fuego. Agregá un **chorrito de jugo de limón**; sazoná con sal y pimienta al gusto.



5

5 – TOSTÁ EL PAN PITA

- Untá los **panes pita** con un chorrito de aceite de oliva; sazoná con **el resto del ajo en polvo**, sal y pimienta. Colocá en una bandeja para hornear y tostá en la rejilla superior hasta que se ablanden y se calienten, 3-4 minutos. Cortá en cuatro triángulos cada uno.
- Revolvé el **arroz** con un tenedor; agregá las **almendras** y las **partes verdes de cebolla de verdeo restantes**. Sazoná con sal y pimienta al gusto.



6

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **arroz** entre los platos. Cubrí con los **garbanzos** y la **ensalada**. Echale encima la **salsa de hummus** y **salsa picante** a gusto. Serví con **pan pita** y el **limón restante** a un lado. ¡A disfrutaaaar!

