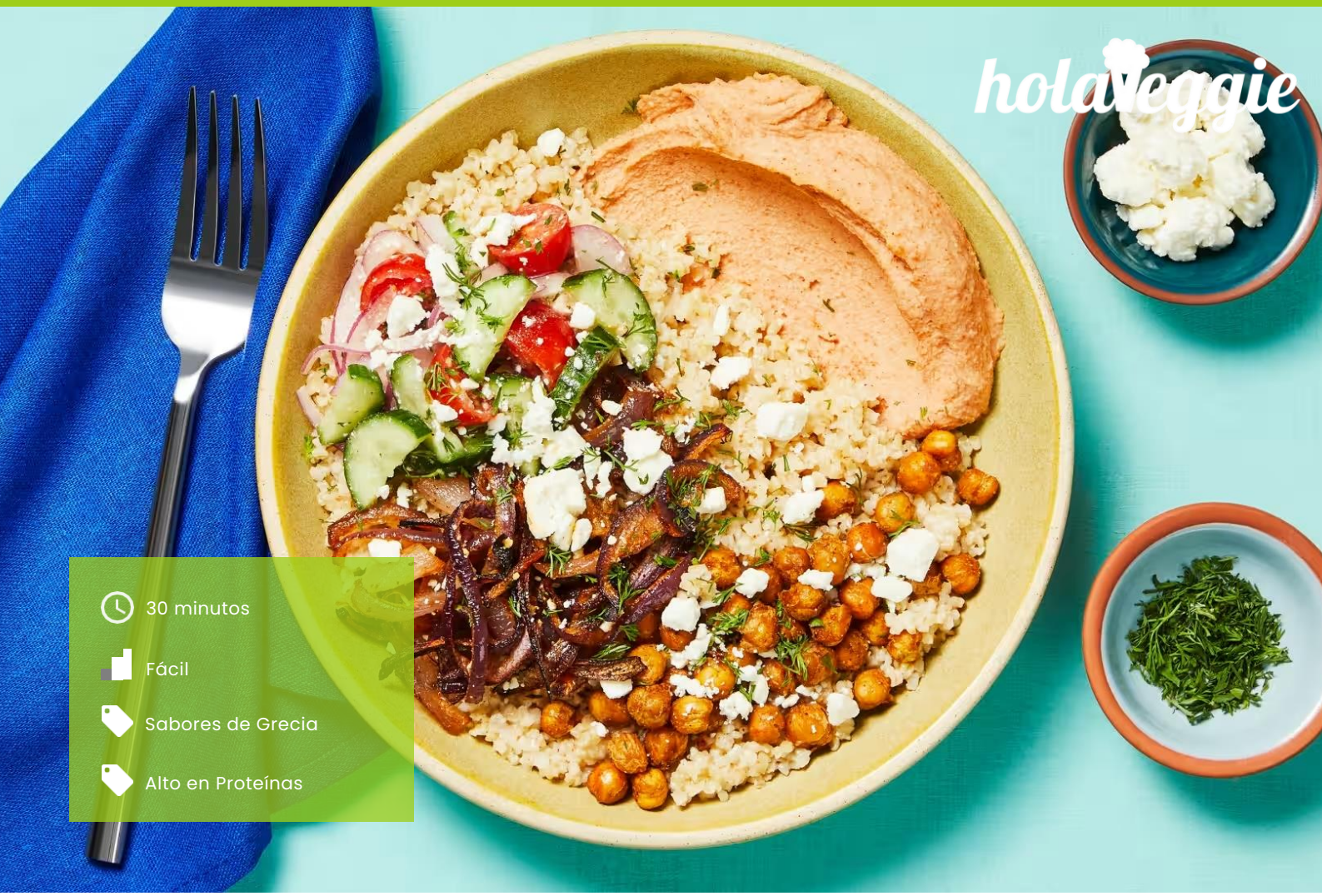
Bowl Diosa Griega
con Quinoa y Hummus Listo



Este cuenco de cereales de inspiración griega está protagonizado por garbanzos y cebollas asados, una refrescante ensalada de tomate y pepino, vinagreta griega y queso de almendras sobre quinoa, un cereal integral abundante pero esponjoso. Para darle un toque final, se incluye hummus ahumado con infusión de harissa y eneldo picado, que completan esta comida increíble.

Contiene: Picante

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

Ingredientes en la caja

- lata de garbanzos — 1 un
- polvo de harissa — 1 cda
- queso de almendras — ½ taza
- tomates cherry — 120 gr
- maní — 30 gr
- especias griegas — 1 cdita
- hummus — ½ taza
- cebolla colorada — 1 un
- quinoa — ½ taza
- ramito de eneldo — 1 un
- pepino — 1 un

Nutrición por porción: Calorías 820 kcal, Grasas 41 g, Carbohidratos 87 g, Proteínas 28 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 vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl de ensalada
- ✓ Olla

Comé más plantas.

Bowl Diosa Griega
con Quinoa y Hummus Listo

1 – PREPARÁ LA CEBOLLA Y LOS GARBANZOS

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 220°C.

• Pelá y cortá en rodajas **¾ (1 ½) de cebolla** (la cebolla restante es para el paso 4).

• Escurrí y enjuagá los **garbanzos** y secalos con papel de cocina .

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 – HORNEÁ LA CEBOLLA Y LOS GARBANZOS

• Mezclá la **cebolla en rodajas** y los **garbanzos** en una bandeja para hornear con un chorrito grande de aceite, **1 (2) cucharadita de polvo de harissa** y sal. Horneá hasta que la **cebolla** se ablande y los **garbanzos** estén ligeramente dorados, de 18 a 20 minutos.

3 – HERVÍ LA QUINOA

• En una olla pequeña, combiná la **quinoa**, 1 (2) taza* de agua, **½ (1) cucharadita de polvo de harissa** y ½ (1) cucharadita de sal. Dejá hervir, luego cubrí y reducí a fuego medio. Cociná hasta que el agua se haya absorbido y la **quinoa** esté tierna, de 12 a 15 minutos. Mantené tapado y alejado del fuego hasta el momento de servir.

***TIP:** 235 ml de agua equivalen a 1 taza de té.

4 – PREPARÁ LA VINAGETA Y LA ENSALADA

• En un bowl o taza mezclá 3 (6) cucharadas de aceite de oliva, 1 (2) cucharada de vinagre de vino tinto -o el que tengas-, las **especias griegas** y una pizca de sal y pimienta. Mezclá para combinar: esta es tu **vinagreta griega**.

• Cortá el **pepino** en medias lunas de ½ centímetro de grosor.

• Cortá los **tomates cherry** a la mitad.

• Corta la **cebolla restante** en rodajas muy finas.

• Desechá los **tallos del eneldo** y picá las **hojas**.

• Desmenuzá o rallá el **queso de almendras**.

• En un bowl mediano, mezclá el **pepino**, los **tomates**, la **mitad del eneldo**, la **mitad de la vinagreta griega**, la **mitad del queso de almendras desmenuzado** y la **cebolla en rodajas**. Condimentá con sal y pimienta.

5 – TERMINÁ LA QUINOA Y PREPARÁ EL HUMMUS

• Escurrí el exceso de agua de la **quinoa** si lo hay. Agregá tanta **vinagreta griega restante** como desees. Probá y sazoná con sal y pimienta

• Colocá el **hummus** en un bowl pequeño. Agregá una pizca del **polvo de harissa restante**.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Con el dorso de una cuchara, esparcí el **hummus** en un lado de cada plato para servir. Dividí la **quinoa** y colocá la **cebolla asada**, los **garbanzos asados** y la **ensalada** en secciones separadas. Cubrí con el **queso de almendras restante**. Espolvoreá con el **resto del eneldo picado** y el **maní**, serví y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear