Bowl Mediterráneo & Hummus

con Falafel de Arvejas y Tabulé de Quinoa

Un bowl saludable lleno de verduras nunca se vio tan bien. Tiene un poco de todo para aquellos que buscan los sabores mediterráneos: falafel de arvejas crujiente, hummus cremoso, pepino y tomate frescos, queso de almendras desmenuzado, aceitunas y un pesto rojo. ¡Mezclá todo y disfrutá!

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja

pepino
1 un

tomate perita
1 un

quinoa
0,5 taza

hummus
120 gr

mezcla zatar
7 gr

mezcla de falafel
1 un

queso de almendras
60 gr

pesto de morrón rojo
120 gr

lata de arvejas
1 un

cebolla de verdeo
1 un

aceitunas negras
30 gr

kale
1 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite neutro

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl

Nutrición por porción: Calorías 980 kcal, Grasas 31 g, Carbohidratos 91 g, Proteínas 34 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 Mediterráneo & Hummus

con Falafel de Arvejas y Tabulé de Quinoa

1 – COCINÁ LA QUINOA

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

• En una olla pequeña, combiná la **quinoa**, ½ (1) cucharadita de sal y ¾ (1½) de taza* de agua. Llevá a ebullición. Tapá, reducí el fuego a medio-bajo y cociná hasta que esté tierna y se absorba el agua, de 15 a 20 minutos.

• Descartá los tallos de la **kale** y picá las hojas bien finitas.

• Descartá la raíz de la **cebolla de verdeo** y picá las hojas bien finitas.

• Agregá la **kale picada** y la **mitad de la cebolla de verdeo** a la quinoa aún caliente, revolvé y sazoná a gusto con sal y pimienta. Apagá el fuego. Dejá reposar, tapado, durante 10 minutos. Agregá 1 (2) cucharada de aceite y mezclá.

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 EL FALAFEL

• Cortá la mitad del **pepino** y todo el tomate en medialunas (guardá el resto del pepino para uso propio). Reservá para el paso 4.

• Escurrí y enjuagá las **arvejas** y agregalas en una procesadora* junto con la **cebolla de verdeo restante**, la **mezcla de falafel** *(0,25 taza pan rallado + 2 cdas harina de trigo + 1,5 cucharadita de blend de comino)*, 3 (6) cucharadas de aceite de oliva y ¼ (½) cucharadita de sal. Procesá durante unos segundos para formar una mezcla cohesiva. Transferí la **masa** a un bowl grande. Con las manos húmedas, formá 6-8 (12-16) bolas y aplanalas apenas un poco.

**Si no tenés procesadora, agregá las arvejas en un bowl grande con el aceite y triturá con un pisapapa (o un tenedor) hasta obtener un puré grueso y luego agregá el resto de los ingredientes. Doblá y comprimí la mezcla durante 1-2 minutos, o hasta que forme una masa cohesiva.*

3 – COCINÁ EL FALAFEL

• Calentá ½ (1) centímetro de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto hasta que brille. Agregá el **falafel** (debe chisporrotear vigorosamente) y cociná hasta que se dore, de 2 a 3 minutos por lado. Transferí a un plato con papel de cocina. Condimentá con sal y pimienta.

4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Sazoná los **pepinos** y los **tomates** con sal y pimienta.

• Desmenuzá el **queso de almendras** con tus manos.

• Serví el **hummus**, la **quinoa con kale**, el **pepino**, el **tomate**, el **queso desmenuzado**, las **aceitunas** y el **falafel** en los platos cubiertos con **pesto harissa**, **especias za'atar** y un chorrito de aceite. Mezclá bien y ¡a comeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear