

Estofado de Chori Vegetal ¡One Pot!

con Porotos y Papa

holaveggie



🕒 40 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de Latinoamérica

🏷️ Kids Friendly

Este estofado está cargado de deliciosos sabores nuestros. El chorizo colorado a base de plantas suma sabor y textura, y se cocina a fuego lento en un rico caldo de tomate ahumado con porotos negros y papas. Luego se cubre con alioli de ajo. Delicioso.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja



cebolla
1
un



lata de porotos
1
un



perejil
7
gr



alioli
60
gr



caldo
1
cdita



condimentos
1
cda



lata de tomate
1
un



papa
230
gr



chorizo vegano
250
gr



diente de ajo
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 780 kcal, Grasas 43 g, Carbohidratos 63 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. 🌱

Estofado de Chori Vegetal ¡One Pot!

con Porotos y Papa



1

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá la **cebolla** en rodajas de 1½ centímetro.
- Cortá las **papas** en pedazos de 1½ centímetro.
- Pelá y picá o rallá el **ajo**.
- Picá finamente el **perejil**.
- Escurrí y enjuagá los **porotos**.
- Abrió la lata de **tomate**.



2



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 CHORIZO

- En una olla grande, calentá 1 (2) cucharadita de aceite a fuego medio-alto. Cuando la olla esté caliente agregá el **chorizo vegano**. Cociná, partiéndolo en pedazos más pequeños, durante 2-3 minutos, hasta que se dore. Con una espumadera, transferí el **chorizo** a un plato.

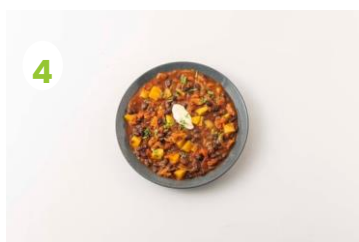


3

3 – HACÉ EL ESTOFADO

- A la olla, agregá la **cebolla**. Cociná, revolviendo ocasionalmente, durante 4-5 minutos, hasta que se ablande. Condimentá con sal y pimienta.
- Agregá los **condimentos** y el **ajo**. Cociná, revolviendo con frecuencia, durante 1 minuto, hasta que esté fragante.
- Agregá el **tomate con todo su jugo**, el **caldo**, 1 ¼* (2½) tazas de agua, las **papas**, los **porotos** y el **chorizo vegano**. Reducí el fuego a medio. Tapá y cociná a fuego lento durante 14-16 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las **papas** estén tiernas. Destapá y revolvé. Cociná otros 5-10 minutos, hasta que se reduzca ligeramente.

***TIP:** 295 ml de agua equivalen a 1 ¼ taza de té.




4

4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **guiso** entre los platos. Espolvoreá con **perejil** y luego verté el **alioli** por encima. ¡A disfrutaaaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

