

Guiso Ahumado de Porotos con Arroz Integral y Salsa Herbal

holaveggie

🕒 25 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de México

🏷️ Kids Friendly

Cocinar un arroz perfecto es difícil. Incluso los profesionales cometen errores a veces, por eso este plato es un cambio radical porque cocinamos el arroz integral como si fuera pasta, sin intervención alguna, y obtenemos un arroz perfecto. Picamos ajo, cebolla y cilantro juntos crea una especie de pesto muy sabroso y agrega un toque de sabor y color fresco y brillante a esta abundante cena ahumada. Cocina, relajate y... ya sabés, ¡disfrutá!

Contiene: -

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

Ingredientes en la caja



pimentón ahumado
1 cda



lata de porotos
1 un



tomate perita
2 un



tallo de apio
1 un



cilantro
1 un



cebolla de verdeo
1 un



diente de ajo
2 un



arroz integral
120 gr



zanahoria
2 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Olla x 2
- ✓ Bowl pequeño

Nutrición por porción: Calorías 607kcal, Grasas 17,4g, Carbohidratos 100,7g, Proteínas 18,6 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. 🌱

Guiso Ahumado de Porotos con Arroz Integral y Salsa Herbal



1



2



3



4



5



6

1 – COCINÁ EL ARROZ

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Llená una olla grande con 3 cuartos de agua con sal y dejala hervir.
- Agregá el **arroz integral** al agua hirviendo. Cociná a fuego alto, sin tapar, hasta que esté tierno, aproximadamente 25 minutos. Escurrí bien. Devuelvelo a la olla y tapalo para mantenerlo caliente.

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

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y picá finamente los **dientes de ajo**.
- Cortá los **tomates** en pedazos del tamaño de un bocado.
- Pelá las **zanahorias**, descartando los extremos.
- Cortá las **zanahorias** y el **apio** en pedazos de 1 centímetro.
- Abrió la lata de **porotos**, escurrilos y enjuagalos.

3 – EMPEZÁ EL GUISO

- En una segunda olla grande, calentá 2 (4) cucharadas de aceite a fuego medio. Agregá el **pimentón** y cociná hasta que desprenda un aroma fragante, aproximadamente 1 minuto. Agregá los **tomates**, las **zanahorias**, el **apio**, **1 (2) cucharada de ajo picado** y $\frac{3}{4}$ (1 $\frac{1}{2}$) cucharadita de sal y pimienta.
- Tapá y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 10 minutos.

4 – AGREGÁ LOS POROTOS

- Agregá los **porotos** y $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza de agua. Cubrí y llevá a ebullición a fuego alto. Una vez que herva, bajá el fuego a medio y aplastá ligeramente los **porotos** con una cuchara.
- Cociná, destapado, hasta que espese un poco y las **zanahorias** estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.

5 – HACÉ LA SALSA HERBAL

- Mientras los porotos hierven a fuego lento, descartá la raíz de la **cebolla de verdeo** y picala.
- Picá finamente las **hojas y tallos tiernos de cilantro**.
- Agregá a un bowl pequeño la **cebolla de verdeo picada**, el **cilantro picado** y el **ajo restante**, mezclá. Agregá $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza de agua, 2 (4) cucharadas de aceite y $\frac{1}{2}$ (1) cucharadita de azúcar, sal y pimienta. Mezclá bien.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Incorporá $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza de **salsa herbal** al **guiso**.
- Serví el **arroz** en platos hondos o bowls. Cubrí con el **guiso** y la **salsa herbal restante**. ¡A disfrutar!

