

Mezze Mediterráneo ¡con Hummus Kyros! con Bastones de Mozzarella y Garbanzos Crujientes

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores Mediterráneos

🏷️ Kids Friendly

Si sos de los que prefieren una buena picada en lugar de un plato principal, esta es una idea fantástica para una cena a base de plantas: tiene hummus listo, crema de almendras con eneldo, garbanzos tostados crujientes, pan de pita con especias de za'atar, pepino encurtido, morrón, y nuestra joyita, que tenés que probar para creer lo ricos que son: bastones de mozzarella plant based. **TIP:** prepará los bastones de mozza con anticipación para poder frizarlos y que se cocinen perfecto ;)

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja



ramito de
eneldo
1
un



morrón de
temporada
1
un



pepino
encurtido
1
un



lata de
garbanzo
1
un



blend
tunecino
1
cda



queso de
almendras
180
gr



especias
za'atar
0,5
cda



crema de
almendras
6
cda



pan pita
2
un



hummus
Kyros
1
un



análogo
huevo
40
gr



rebozador
1
un



harina
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Sartén
- ✓ Bowls

Nutrición por porción: Calorías 880 kcal, Grasas 54 g, Carbohidratos 102 g, Proteínas 32 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. 🌱

Mezze Mediterráneo ¡con Hummus Kyros! con Bastones de Mozzarella y Garbanzos Crujientes



1

1 – PREPARÁ LOS BASTONES DE QUESO

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Cortá el **queso de almendras** en bastones.
- En un bowl mediano agregó el **análogo de huevo** con 0,5 (1) taza agua fría. Revolvé hasta que esté bien combinado: este es tu **huevo**.
- En un plato, agregó el **rebozador**.
- En otro plato, agregó la **harina**.
- Trabajando en tandas, pasá primero los **bastones de queso** por la **harina**, luego por el **huevo**, y por último empanalos bien en el **rebozador**. A medida que avanzás, transferí los **bastones de queso rebozados** a un plato. **TIP:** para que los bastones no se desarmen, es mejor cocinarlos frizados. Llevá al frízer por al menos 30 minutos.



2

2 – ASÁ LOS GARBANZOS

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Picá el **eneldo**.
- Pre calentá el horno a fuego alto con una rejilla en el centro.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**; secalos bien con toallas de papel. Colocalos en una bandeja para hornear, agregó un chorrito grande de aceite de oliva, el **blend tunecino**, la **mitad del eneldo**, sal y pimienta. Mezclá para combinar; esparcilos por la bandeja en una sola capa.
- Horneá los **garbanzos** hasta que estén crujientes, de 18 a 20 minutos.

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.



3

3 – COCINÁ LOS BASTONES DE QUESO

- **Opción horno:** Agregá los **bastones rebozados** a una bandeja para hornear previamente bien aceitada, y échales un chorrito abundante de aceite por encima. Horneá durante 10-15 minutos o hasta que estén dorados y crujientes.
- **Opción frita:** Calentá abundante aceite en una sartén profunda. Una vez que esté bien caliente (podés agregar un pedacito de masa al aceite, si chisporrotea está listo), agregó en tandas de a **uno o dos bastones** a la sartén. Dejalos 1-2 minutos o hasta que estén bien dorados, sacalos con una espumadera y transferilos a un plato forrado con servilleta de papel para que absorba el excedente de aceite.



4

4 – PREPARÁ LA CREMA DE ENELDO

- En un bowl pequeño, combiná la **crema de almendras** y el **eneldo restante**. Sazoná con sal y pimienta. Agregá agua, de una cucharadita a la vez, hasta que tenga consistencia un poco más liviana.



5

5 – TOSTÁ LOS PANES PITAS

- Pincelá uniformemente la parte superior de las **pitás** con aceite; espolvorealos con el **blend tunecino restante**, las **especies za'atar** y una pizca de sal y pimienta.
- Tostá los **panes pitas** en el horno hasta que estén dorados, durante 2 a 3 minutos. Cortalos en cuartos.



6

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Transferí los **garbanzos asados** a un bowl mediano.
- Cortá el **morrón** en tiras, descartando el tronco y las semillas.
- Colocá el **hummus**, los **garbanzos** y la **crema de eneldo** en el centro de una tabla o fuente grande. Colocá los **bastones de queso de almendras** y las **pitás tostadas** alrededor de los dips. Serví con **morrón** y **pepino encurtido**. ¡A comer!

