One Pot Estofado Irlandés de Hongos

con Vegetales Precortados y Lentejas Turcas

Agregá unas verduras a una olla y dejá que este abundante estofado irlandés se cocine a fuego lento. Te enviamos mirepoix hecho (cebolla, zanahoria y apio cortadito) listo para usar. Hongos, lentejas y una mezcla de hierbas perfectas hacen de esta cena una delicia de otro... continente

Contiene: Gluten

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

Ingredientes en la caja

pasta de tomate
2
cda

papa
1
un

hongos
220
gr

lentejas turcas
½
taza

harina
2
cda

blend de hongos
1
cda

cubos de calabaza
200
gr

mirepoix
½
taza

caldo de verduras
0,5
cda

Nutrición por porción: Calorías 420 kcal, Grasas 9 g, Carbohidratos 73 g, Proteínas 17 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
- ✓ Vinagre balsámico o salsa de soja

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas.

One Pot Estofado Irlandés de Hongos
con Vegetales Precortados y Lentejas Turcas

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

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

• Pelá la **papa** y cortala en pedazos de 1½ centímetros.

• Cortá los **hongos** en cuartos.

• Enjuagá las **lentejas turcas**.

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 – HACÉ EL ESTOFADO

• En una olla grande a fuego medio-alto, calentá 2 (4) cucharadas de aceite hasta que esté caliente, pero sin humear. Agregá el **mirepoix (cebolla, zanahoria, apio)** y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que comience a ablandarse, de 2 a 3 minutos. Condimentá con sal y pimienta.

• Agregá la **calabaza en cubos**, la **papa** y los **hongos** y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que comiencen a ablandarse, de 2 a 3 minutos.

• Agregá la **pasta de tomate** y cociná hasta que esté fragante, 1 minuto.

• Espolvorea todo con la **harina** y el **blend de hongos** y revolvé hasta que las verduras estén ligeramente cubiertas, de 1 a 2 minutos.

• Agregá el **caldo de verduras** con 3 (6) tazas* de agua tibia y revolvé para combinar. Cociná, raspando los pedacitos pegados del fondo de la olla, hasta que espese un poco, de 1 a 2 minutos.

***TIP**: ¿querés un toque más irlandés? Usá 2 (4) tazas de agua y 1 (2) taza de cerveza ;)*

3 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Agregá las **lentejas** y 1 (2) cucharada de salsa de soja o vinagre balsámico, sazoná con sal y pimienta y dejá hervir, luego reducí a fuego bajo. Tapá y cociná hasta que las lentejas y las verduras estén tiernas, de 15 a 20 minutos. Retirá del fuego y sazoná al gusto con sal y pimienta.

• Serví el **estofado irlandés de hongos** en platos. ¡A disfrutaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear