

Ragú Ucraniano de Vegetales con Colchón de Mijo y Espinaca

holaveggie



🕒 35 minutos

📌 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Kids Friendly

Probamos el verano ucraniano con este ragú lleno de verduras. Chisporroteamos papas y zuquini antes de echarlos en una rica salsa de tomate. Agregamos cremosidad con crema de almendras y servimos con queso cremoso de almendras por encima, y acompañamos con y espinacas y mijo.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



lata de
tomate perita

1
un



crema de
almendras

80
gr



pasta de
tomate

32
gr



diente de ajo

1
un



caldo de
verduras

5
gr



queso
cremoso de
almendras

30
gr



zuquini
1
un



mijo
0,5
taza



papas
3
un



cebolla
1
un



espinaca
80
gr



eneldo
5
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 541 kcal, Grasas 14,4 g, Carbohidratos 88,9 g, Proteínas 20,4 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. 🌱

Ragú Ucraniano de Vegetales

con Colchón de Mijo y Espinaca



1 – COCINÁ EL ZUQUINI

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una olla con abundante agua.
- Descartá los extremos y cortá el **zuquini** en rodajas.
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Pelá y picá el **ajo**. Picá el **eneldo**.
- Cortá la **papa** (con cáscara si querés) en cubos pequeños.
- Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente con tapa) con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio-alto. Una vez caliente, , agregá el **zuquini** a la sartén en una capa uniforme con una pizca de sal y cociná durante 5-6 min, dándoles la vuelta a la mitad, hasta que empiecen a ablandarse y dorarse. Transferí a un plato y dejá vacía la sartén.

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 – COCINÁ EL MIJO

- Mientras se cocina el zuquini, calentá 2 (4) cucharaditas de aceite vegetal junto con el **mijo** en una olla pequeña a fuego medio-alto y cociná hasta que comience a estallar, de 3 a 5 minutos. Agregá 1 (2) taza de agua y una pizca de sal. Dejá hervir, cubrí, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que se absorba el agua y los granos estén tiernos, de 17 a 20 minutos. Retirá del fuego y reservá

3 – EMPEZÁ EL RAGÚ

- Poné una pava con abundante agua a hervir.
- Volvé la sartén vacía a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva. Una vez caliente, agregá las **papas en cubos** con una pizca de sal y cociná durante 4-5 min o hasta que estén ligeramente doradas.
- Una vez que las papas estén ligeramente doradas, agregá el **ajo picado** y la **cebolla**. Mezclá bien todo y cociná durante 3-4 min.
- Agregá la **pasta de tomate**, el **tomate con todo su jugo**, **mitad del eneldo picado** y el **zuquini cocido**. Revolvé para combinar.

4 – TERMINÁ EL RAGÚ

- Agregá el **caldo de verduras**, 250 (500) ml de agua hirviendo (de la pava) y la **crema de almendras**. Revolvé para combinar. Sazoná con una pizca generosa de sal y pimienta y cociná durante 8-10 minutos o hasta que la salsa se haya espesado hasta obtener una consistencia similar a la de un ragú. **TIP:** *podés combinar el caldo, el agua y la crema en un jarrito antes de agregar a la sartén, así es más fácil integrar todo.*

5 – PREPARÁ LA ESPINACA CON MIJO

- Agregá la **espinaca** a un colador y verté por encima el agua hirviendo restante para que empiece a marchitarse.
- Enjuagá la **espinaca** con agua fría hasta que se enfríen.
- Exprimí tanta agua como puedas de la **espinaca** y cortalas en pedazos grandes, luego agregalas a la olla con el **mijo cocido**. Salpimentá.

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Serví el **ragú ucraniano** con el **mijo y espinaca** a un lado. Decorá con el **eneldo picado restante** y desmenuzá por arriba el **queso de almendras** ¡y a comer!.

