

Tzatziki Bowl

con Arroz Integral, Baharat y Vegetales Horneados

holaveggie

🕒 40 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores Mediterráneos

🏷️ Kids Friendly

Como el brillante sol del Mediterráneo, este plato de cereales te alegrará el día. Asamos zanahorias y cebollas con especias baharat, una mezcla de especias calientes (¡no picantes!) que incluyen comino y canela. Las pasas de uva son la base de una vinagreta, que mezclamos con arroz integral nutritivo y menta fresca. Tzatziki cremoso, almendras crujientes y queso de almendras completan este bowl de cereales que te llenará sin agobiarte.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



arroz integral

150
gr



baharat

7
gr



queso
cremoso de
almendras

60
gr



crema de
almendras

100
gr



menta fresca

7
gr



limón

1
un



zanahorias
2
un



cebolla
1
un



pasas de uva
15
gr



almendras
30
gr



pepino
1
un



diente de ajo
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bowls
- ✓ Bandeja de horno

Nutrición por porción: Calorías 860 kcal, Grasas 51 g, Carbohidratos 88 g, Proteínas 18 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. 🌱

Tzatziki Bowl

con Arroz Integral, Baharat y Vegetales Horneados



1

1 – COCINÁ EL ARROZ

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 230°C. Colocá una bandeja para hornear en el horno para precalentar.
- Poné a hervir una olla con agua y unas pizcas de sal a fuego alto. Agregá el **arroz** y volvé a herví. Cociná, a fuego medio y revolviendo ocasionalmente, hasta que esté tierno, unos 25 minutos. Escurrí el **arroz**; transferilo a un bowl mediano y cubrí para mantenerlo caliente.



2

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

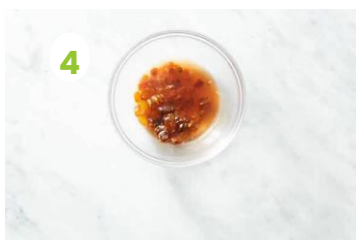
- Pelá y cortá las **zanahorias** por la mitad a lo largo y luego cortalas en diagonal en pedazos de 5 centímetros.
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Picá finamente 2 (4) cucharaditas de **ajo**.



3

3 – COCINÁ LA ZANAHORIA Y LA CEBOLLA

- En la bandeja para hornear precalentada, mezclá $\frac{2}{3}$ de las **cebollas**, las **zanahorias**, el **ajo**, las **especias baharat** y 1 (2) cucharada de aceite. Condimentá con sal y pimienta. Regresá la bandeja al horno y asá hasta que las **zanahorias** se ablanden y se doren en algunas partes y las **cebollas** estén blandas, de 15 a 18 minutos.



4

4 – COCINÁ LAS PASAS

- En una olla, calentá 2 (4) cucharadas de vinagre, 1 (2) cucharada de agua y $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de cucharadita de azúcar a fuego medio. Agregá las **pasas** y cociná, revolviendo ocasionalmente, de 1 a 2 minutos. Transferí las **pasas y el líquido** a un bowl mediano.



5

5 – HACÉ LA VINAGRETA Y PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

- Al bowl con las **pasas**, agregá 3 (6) cucharadas de aceite. Sazoná al gusto con sal y pimienta. Agregá las **cebollas restantes** y revolvé para cubrir: esta es tu vinagreta.
- Desechá los tallos de la **menta**.
- Picá las **almendras** en pedazos grandes.
- Rallá el **pepino** (si es muy grande, usá la mitad).
- Cortá en cuartos el **limón**.




6

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- En un bowl, combiná el **pepino rallado**, la **crema de almendras**, 1 (2) cucharada de **jugo de limón**, 0,5 (1) cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal. Combiná bien para integrar: esta es tu **salsa tzatziki**.
- Al bowl con la **vinagreta**, agregá el **arroz** y la **mayor parte de la menta**; revolvé para cubrir bien.
- Untá la **salsa tzatziki** en los platos. Verté por encima la **mezcla de arroz** y cubrí con **zanahorias y cebollas asadas**. Desmenuzá el **queso cremoso** por encima. Decorá con **almendras** y las **hojas de menta restantes**. ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

