


30 – Min Ñoquis Japoneses con Mantequilla de Miso y Tomate en Polvo




holaVeggie

 30 minutos

 Fácil

 La Elección del Chef

 Fácil Limpieza

Los ñoquis se cubren con una sabrosa mantequilla de tomate y jugo de lima fresco. Togarashi, una mezcla de especias japonesas con chiles picantes, agrega picor y dimensión al bok choy tierno y crujiente.

Contiene: Gluten • Soja • Sésamo • **Picante**

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

Ingredientes en la caja



bok choy

180
gr



ñoquis frescos

350
gr



margarina
vegetal
3
cda



lima

1
un



cebolla
pequeña
1
un



jengibre

25
gr



cebolla de
verdeo
1
un



pasta de miso
2
cda



tomate en
polvo
2
cda



dientes de ajo

2
un



togarashi

2
cdita

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 610 kcal, Grasas 18 g, Carbohidratos 93 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. 

30 – Min Ñoquis Japoneses

con Mantequilla de Miso y Tomate en Polvo



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Picá el **bok choy**.
- Cortá la **cebolla de verdeo** en rodajas finas.
- Pelá y picá o rallá el **ajo** y el **jengibre**.
- Pelá la **cebolla** y cortala en cubitos.
- Cortá la **lima** en gajos.



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 – HERVÍ LOS ÑOQUIS

- Poné a hervir una olla grande con agua con sal. Agregá los **ñoquis** y cociná hasta que floten, de 1 a 2 minutos, más no para que no se pasen. Reservá **1 (2) taza de agua de cocción de la pasta**, escurrí los ñoquis y mezclá con 1 (2) cucharadita de aceite de oliva para evitar que se peguen. Reservá en la olla.

3 – SALTEÁ LOS ÑOQUIS

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregá los **ñoquis hervidos** y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que se doren en algunos lugares, de 5 a 7 minutos. Retirá la sartén del fuego, agregá la **mitad del togarashi** y revolvé. Transferí a un plato y cubrí para mantener caliente. Limpiá la sartén.

4 – COCINÁ LA SALSA DE MISO Y TOMATE EN POLVO

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en la sartén a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla**, el **ajo** y el **jengibre**. Cociná hasta que se ablanden, de 3 a 5 minutos.
- Agregá el **agua de la pasta reservada**, el **jugo de ½ (1) lima**, el **miso**, el **tomate en polvo** y la **margarina vegetal** a la sartén con los aromáticos y revolvé para combinar. Llevá a fuego lento y sazoná a gusto con sal y pimienta. Agregá el **bok choy** y cociná hasta que se ablande, de 1 a 2 minutos.

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **salsa de miso y tomate** en platos grandes y cubrí con los **ñoquis japoneses**. Espolvoreá con **cebolla de verdeo** y todo el **togarashi restante**. Serví con **rodajas de lima**.

いただきます (¡Disfrutá!)

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

