

BBQ de Gírgolas ¡Delicia!

con Tomates Marinados y Ensalada de Papa

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Media

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Sabores Gourmet

Esta cena no es una cena cualquiera, sino que es una oportunidad para cortar la semana y come algo de-li-cio-so: sanguchitos de gírgolas y cebolla asada. Con ensalada de papa y chaucha, mayonesa y pepinos encurtidos. Imperdible.

Contiene: Frutos Secos • Gluten • Sésamo

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

Ingredientes en la caja



papa

120
gr



pasta
harissa con
morrón
2
cda



mayonesa
vegana
3
cda



pepino
encurtido
con eneldo
1
un



salsa
barbacoa
1/4
taza



limón

1
un



pan

2
un



diente de
ajo
1
un



semilla de
sésamo
1
cdita



gírgolas
350
gr



cebolla
colorada
1
un



chauchas
120
gr



cherry
100
gr



perejil
5
gr

Nutrición por porción: Calorías 780 kcal, Grasas 28 g, Carbohidratos 119 g, Proteínas 21 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

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bowls
- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Sartén

Comé más plantas. 🌱

BBQ de Gírgolas ¡Delicia!

con Tomates Marinados y Ensalada de Papa



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá las **papas** en pedazos del tamaño de un bocado.
- Pelá y picá el **ajo**.
- Pelá y cortá la **cebolla** en cuartos. Picá solo **un cuarto (media) de cebolla**.
- Descartá los extremos de las **chauchas**.
- Poné las **papas** en una olla grande y cubrilas con 2,5 centímetros de agua fría con sal. Llevá a ebullición, bajá el fuego y cociná hasta que las papas estén tiernas pero mantengan su forma, de 5 a 6 minutos. Pasá las **papas** a un bowl o colador y dejalas enfriar. **TIP:** *Enfríalas más rápido en la heladera.*
- En un bowl grande, mezclá la **pasta de harissa** y 1 (2) cucharada de vinagre de vino tinto. Batí todo para combinar bien: esta es tu **marinada de harissa**.
- Picá el **perejil**. Agregá los **tomates cherry**, el **perejil picado**, la **cebolla picada**, el **jugo de ½ (1) limón** y 1 (2) cucharada de aceite de oliva a un bowl mediano. Mezclá y espolvoreá los tomates marinados con sal.

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 – PREPARÁ EL ALIOLI

- En un bowl pequeño aparte, mezclá la **mayonesa vegana**, el **ajo picado**, y una pizca de sal y pimienta: esta es tu **salsa alioli**. Llevá a heladera hasta el momento de servir.

3 – PREPARÁ LAS CHAUCHAS CON PAPA

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego alto. Agregá las **papas enfriadas** y cocinalas sin moverlas hasta que estén doradas, de 3 a 4 minutos de cada lado.
- Corré las **papas** a un lado de la sartén y agregá las **chauchas** y las **semillas de sésamo**. Cociná hasta que las **chauchas** estén tiernas pero crujientes, unos 3 a 4 minutos.
- Mezclá todo y espolvoreá con sal y pimienta. Pasá todo al bowl con la **marinada de harissa** y mezclá para integrar.

4 – HORNEÁ LA GIRGOLAS Y LA CEBOLLA

- Colocá las **gírgolas** a un lado de una bandeja para horno y la **cebolla colorada** del otro. Rociá las **gírgolas** con **salsa barbacoa** y 2 (4) cucharadas de aceite de oliva, y agregá una pizca de sal y pimienta.
- Agregá 1 (2) cucharada de aceite de oliva a la **cebolla**, junto con una pizca de sal y pimienta, y mezclá.
- Horneá hasta que todo esté dorado, de 6 a 7 minutos. Dales vuelta y volvé a hornear por otros 4 a 6 minutos. **TIP:** *Si las gírgolas están doraditas pero gomosas, significa que aún le faltan. Solo unos minutos más, y están perfectas.*
- Agregá los **panes** en la rejilla del horno y tostalos de 1 a 2 minutos. **TIP:** *Todos los hornos son diferentes. Vigilá de cerca para que no se quemen.*

5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Picá la **mitad de las cebollas asadas** y agregalas a la **ensalada de chauchas y papas**.
- Cortá el **pan** por la mitad y untá con **alioli** la **base del pan**. Agregá por encima las **gírgolas asadas**, los **pepinos encurtidos** y la **cebolla colorada asada restante**. Serví con las **chauchas y papas picantes** y los **tomates marinados**.

Esparcí el amor,
compartí la comida

 holaveggiear

