

Banquete Oktoberfest con Mermelada de Ananá y Morrón

holaVeggie



- 🕒 40 minutos
- 📊 Media
- 🏠 Kids Friendly
- 🥩 Alta en Proteínas

En HolaVeggie nos gusta festejar y aprovechar cualquier ocasión para mostrar que las plantas todo lo pueden. Te traemos estos panchos veganos, con salchichas a base de plantas y muchos toppings. Servimos en pancitos y bueno... solo quedaría agregar una cervecita bien fría ;)

Contiene: Soja • Gluten

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

Ingredientes en la caja

					
1 un	2 un	2 un	6 un	6 un	1 un
					
4 cdita	6 cda	1 un	100 gr	1 cda	100 gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Sartén x 2
- ✓ Bowls

Nutrición por porción: Calorías 880 kcal, Grasas 28 g, Carbohidratos 98 g, Proteínas 35 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. 🌱

Banquete Oktoberfest

con Mermelada de Ananá y Morrón



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá la **cebolla** por la mitad, pelala y cortala en rodajas finas.
- Cortá algunas **rodajas de pepinillos** en cubitos hasta obtener 2 cucharadas.
- Cortá el **ananá** en cubitos pequeños.
- Cortá los **tomates** en gajos de 1,5 cm de grosor; transferilos a un plato y sazonalos con sal y pimienta.
- Cortá los **panes** por la mitad a lo largo.
- Cortá finamente el **repollo** y pelá y rallá la **zanahoria**.



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 LAS SALCHICHAS

- **PLANCHA/SARTÉN:** Rociá con aceite una plancha o sartén y precalentalala a fuego medio (180°C). Una vez caliente, agregá las **salchichas vegetales sin descongelar** y cocinalas durante 2 a 5 minutos, dándolas vuelta en mitad de la cocción.
- **HERVIDO:** Agregar las **salchichas vegetales sin descongelar** en agua hirviendo y cociná durante 3 a 5 minutos, hasta que floten.

3 – COCINÁ LA CEBOLLA CARMELIZADA

- Mientras se cocinan las salchichas, calentá un chorrito grande de aceite en una segunda sartén grande, preferiblemente antiadherente, a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla** y cocinala, revolviendo ocasionalmente, hasta que se dore y se ablande, de 8 a 10 minutos.
- Agregá 1 (2) cucharadita de azúcar y un chorrito de agua; cociná hasta que se caramelicé, de 2 a 3 minutos más.
- Retirá del fuego. Agregá la **margarina vegetal** y mezclá hasta que se derrita. Sazoná con sal y pimienta.

4 – PREPARÁ LA SALSA DE ANANÁ

- Mientras se cocina la cebolla, calentá una sartén mediana seca a fuego medio. Agregá la **mermelada de morrón rojo**, el **ananá en cubitos**, los **pepinillos cortados en cubitos**, 2 (3) cucharadas de vinagre y $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza de agua. Dejá que hierva. Cociná, revolviendo de vez en cuando, hasta que se espese y el agua se haya evaporado, de 2 a 4 minutos.
- Retirá la sartén del fuego. Dejá enfriar.

5 – PREPARÁ LA ENSALADA DE REPOLLO

- En un recipiente mediano, combiná la **mostaza**, la **mayonesa**, 2 (3) cucharadas de vinagre y 1 (2) cucharadita de azúcar. Agregá el **repollo** y la **zanahoria**; revolvé para cubrir. Sazoná con sal y pimienta.

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Transferí la **cebolla caramelizada**, la **salsa de ananá** y la **ensalada de repollo** a bowls para servir y colocalos en una tabla o fuente grande. Colocá los **tomates sazonados** y las **rodajas de pepinillos restantes** sobre la tabla: estos son todos tus **toppings**.
- Rellená los **panes** con las **salchichas alemanas plant-based** y todos los **toppings** que deseés. ¡A disfrutar!

