

# Kinpira de Papa y Berenjena con Miso

## con Espinaca y Arroz de Sushi

holaveggie



🕒 50 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores Japoneses

🏷️ Sin Gluten Agregado

¿Por qué comer un solo plato cuando puedes comer tres? La berenjena glaseada con miso adquiere un hermoso tono tostado en el horno antes de cubrirla con semillas de sésamo. Las tiras de zanahoria y papa salteadas brindan un agradable toque crujiente para complementar las espinacas sedosas mezcladas con un aderezo de sésamo. Con una gran cantidad de textura y sabor, solo se necesita una simple guarnición de arroz de sushi para completar la mesa.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

## Ingredientes en la caja



arroz de sushi

150 gr



berenjena grande

1 un



semillas de sésamo

1 cda



papa

1 un



zanahoria

1 un



glaseado de miso

65 gr



espinaca

150 gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal y pimienta
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Azúcar
- ✓ Tamari\*
- ✓ Aceite de Sésamo\*
- ✓ Mirin\*

\* ver sustitutos final de la segunda hoja

## Utensilios

- ✓ Colador • cacerola pequeña • bandeja de horno • papel de aluminio • microondas • bowl de ensalada • sartén mediana

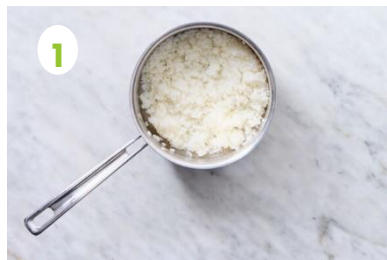
Cocinando para  
**4**

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. 🌱

# Kinpira de Papa y Berenjena con Miso

## con Espinaca y Arroz de Sushi



1

### 1 – COCINÁ EL ARROZ

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 230°.
- Enjuagá el **arroz de sushi** en un colador de malla fina hasta que el agua salga transparente. En una cacerola pequeña, combiná el arroz y  $1\frac{1}{4}$  (2  $\frac{1}{2}$ ) tazas de agua; llevá a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reducí el fuego a bajo, tapá y cociná hasta que el arroz esté tierno y el agua se haya absorbido, 17 a 20 minutos. Apagá el fuego y mantené tapado hasta servir.



2

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 – HORNEÁ LA BERENJENA

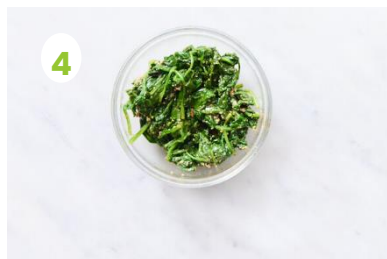
- Forrá una bandeja para hornear con papel de aluminio. Cortá la **berenjena** por la mitad a lo largo. Usá un cuchillo para hacer suaves cortes en forma de cruz en la pulpa (no perfores la piel). Cubrí ligeramente toda la superficie con aceite neutro (maíz o girasol). Colocá la **berenjena** con el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear preparada. Horneá hasta que la pulpa esté tierna al pincharla con un tenedor, de 20 a 25 minutos.



3

### 3 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

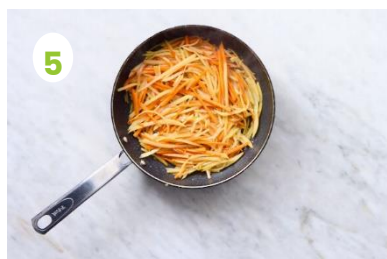
- Picá finamente la **mitad de las semillas de sésamo** hasta convertirlas en polvo grueso.
- Pelá la **papa** y la **zanahoria**; cortalas en pedazos de 3 milímetros de grosor, sin mezclarlas.
- En un colador, enjuagá las **papas** hasta que el agua salga clara; escurrilas bien.



4

### 4 – PREPARÁ LA ESPINACA

- En un bowl grande, cociná en el microondas las **espinacas**, tapadas, hasta que estén de un color verde oscuro y tiernas, durante 2 o 3 minutos. Transferí a un colador y enjuagá con agua fría hasta que se enfríe.
- En el mismo bowl, mezclá las **semillas de sésamo picadas** y  $\frac{1}{2}$  (1) cucharada de tamari\*,  $\frac{1}{2}$  (1) cucharada de aceite de sésamo\* y  $\frac{1}{2}$  (1) cucharada de azúcar, hasta que el azúcar se disuelva: este es tu **aderezo de espinaca**.
- Exprimí las **espinacas** para eliminar el exceso de agua antes de agregarlas al bowl con el **aderezo de espinaca**. Mezclá bien y reservá.



5

### 5 – COCINÁ LAS PAPAS Y LA ZANAHORIA

- En una sartén mediana, calentá 0,5 (1) cucharada de aceite de sésamo\* y  $\frac{1}{2}$  (1) cucharada de aceite neutro a fuego medio. Agregá la **papa**; cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablande un poco, aproximadamente 2 minutos. Agregá las **zanahorias**; continuá cocinando durante 2 minutos más. Agregá 1 (2) cucharada de tamari\* y otra de mirin\* y 1 (2) cucharada de azúcar; cociná hasta que la sartén esté casi seca y las verduras estén tiernas pero crujientes, aproximadamente 2 minutos.
- Agregá la **mitad de las semillas de sésamo restantes**; mezclá y reservá.



6

### 6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Da vuelta las **berenjenas** y esparcí una capa uniforme de **glaseado de miso** sobre cada una. Asá hasta que el glaseado se caramelicé, de 5 a 7 minutos (podés usar la función gratinar para este paso, observá con atención ya que el tiempo varía según el horno).
- Decorá las **berenjenas** con las **semillas de sésamo restantes**. Serví junto al **arroz** y las **papas con zanahoria**. ¡Disfrutá!

#### \*sustitutos fáciles

**Mirin:** vinagre de arroz o el vinagre que tengas

**Tamari:** salsa de soja

**Aceite de sésamo:** aceite neutro de maíz o girasol

