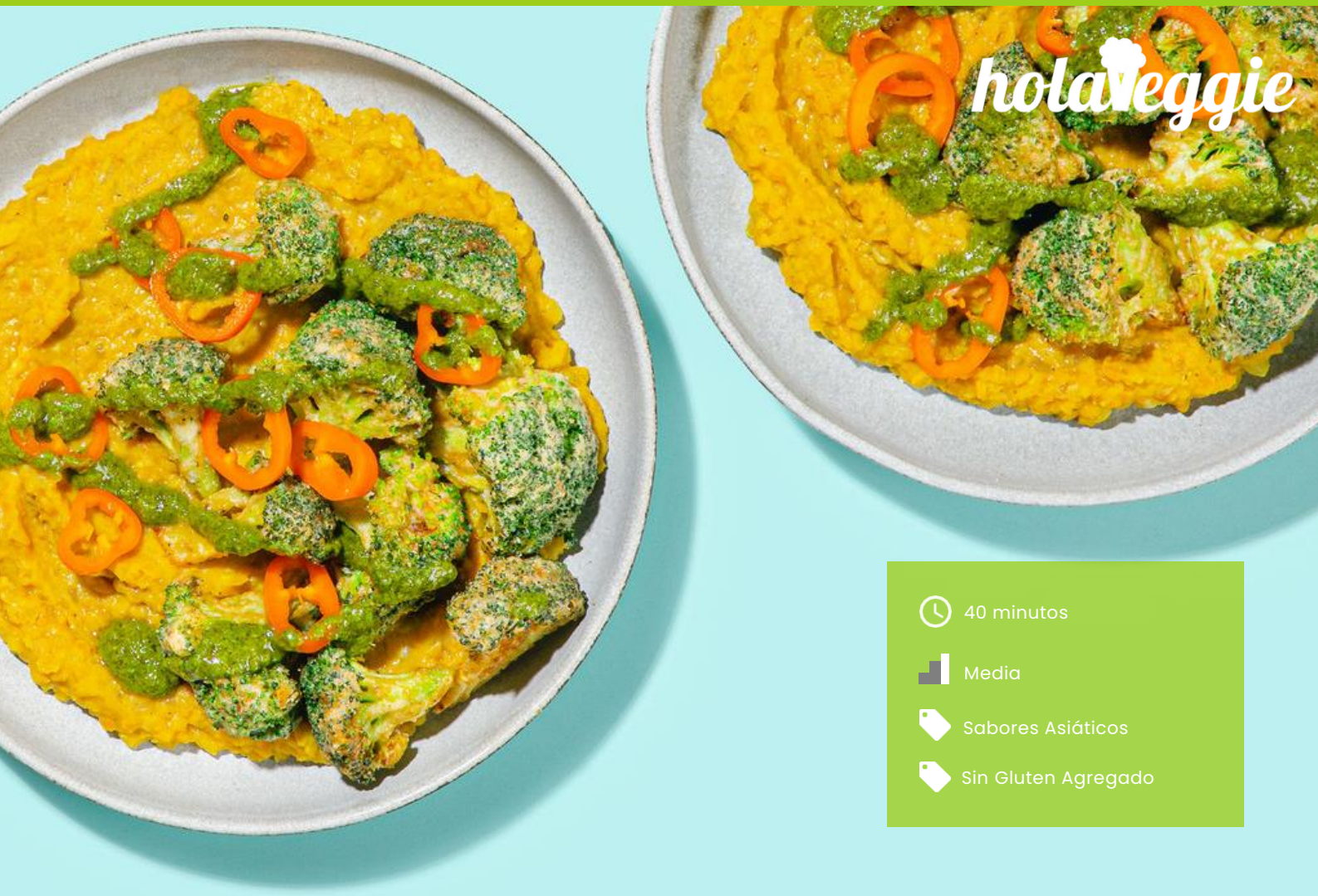


Pakoras de Brócoli • 29 gr de proteína • con Dal Indio y Jalapeño Encurtido



🕒 40 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores Asiáticos

🏷️ Sin Gluten Agregado

Las pakoras son buñuelos de verduras condimentados de la India, que suelen freírse y consumirse en la calle. Freímos nuestras pakoras de brócoli en una sartén para que queden más ligeras y crunchy. Para completar la comida, servimos estos buñuelos con lentejas turcas condimentadas con curry y jalapeño encurtido.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



jalapeño

1 un



cebolla

1 un



diente de ajo

3 un



jengibre

30 gr



curry en polvo

1 cdita



crema de almendras y coco
120 gr



lentejas turcas

0,75 taza



harina de gabraño

0,75 taza



garam masala

1 cdita



brócoli

1 un



chutney de cilantro

0,25 taza

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén grande
- ✓ Bowl grande y pequeño

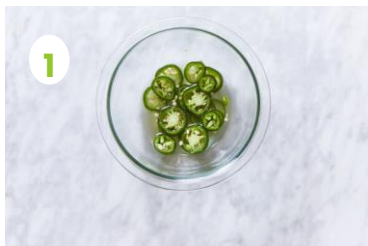
Nutrición por porción: Calorías 670 kcal, Grasas 23 g, Carbohidratos 90 g, Proteínas 29 g

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. 🌱

Pakoras de Brócoli • 29 gr de proteína • con Dal Indio y Jalapeño Encurtido



1

1 – ENCURTÍ EL PIMIENTO

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá en cubitos la **cebolla**.
- Pelá y picá el **ajo**.
- Pelá y rallá el **jengibre**.
- Cortá el **brócoli** en floretes, descartando el tallo grueso.
- Desechá las semillas del **pimiento** y cortalo en rodajas finas. *Manipulalo con cuidado, no te toques la cara ni los ojos y lavate bien las manos luego de picarlo. Si es necesario, usá guantes.*
- Combiná el 0,25 (0,5) taza de vinagre, 1 (2) cucharadita de azúcar y una pizca de sal en un recipiente mediano y batí hasta que el azúcar se disuelva. Agregá las **rodajas de pimientos** y revolvé para mezclar. Reservá hasta el momento de servir.



2



3

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 – EMPEZÁ EL DAL

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite vegetal en una cacerola pequeña a fuego medio. Agregá la **cebolla**, solo la **mitad del ajo**, el **jengibre** y una pizca de sal. Cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla se ablande, de 3 a 4 minutos.



4

3 – TERMINÁ EL DAL

- Incorporá el **curry en polvo** y cociná hasta que desprenda su aroma, aproximadamente 1 minuto. Agregá las **lentejas**, la **crema de almendras y coco** y 1 ½ (3) tazas de agua.
- Llevá a ebullición, luego tapá, bajá el fuego a mínimo y cociná hasta que las lentejas estén tiernas y el líquido se haya absorbido, de 15 a 20 minutos.



5

4 – COCINÁ LAS PAKORAS DE BRÓCOLI

- Mientras tanto, mezclá el **ajo restante**, la **harina de garbanzos**, ½ (1) taza de agua fría, el **garam masala**, 1 (2) cucharadita de sal y una pizca de pimienta en un bowl grande.
- Agregá el **brócoli** a la mezcla y revolvé para cubrirlo bien.
- Calentá ½ taza de aceite vegetal en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Una vez caliente, colocá suavemente el **brócoli rebozado** en la sartén y cociná hasta que esté ligeramente dorado, de 2 a 3 minutos por lado.
- Transferí las **pakoras crujientes** a un plato forrado con servilletas de papel y espolvoreá con sal.

TIP: si estás cocinando el plan de 4 porciones, trabajá en tandas.

5 –SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí el **dal de lentejas** en platos hondos y cubrí con **pakoras de brócoli crujientes** y **pimientos encurtidos**. Rociá con **chutney de cilantro**. ¡a disfrutar!

