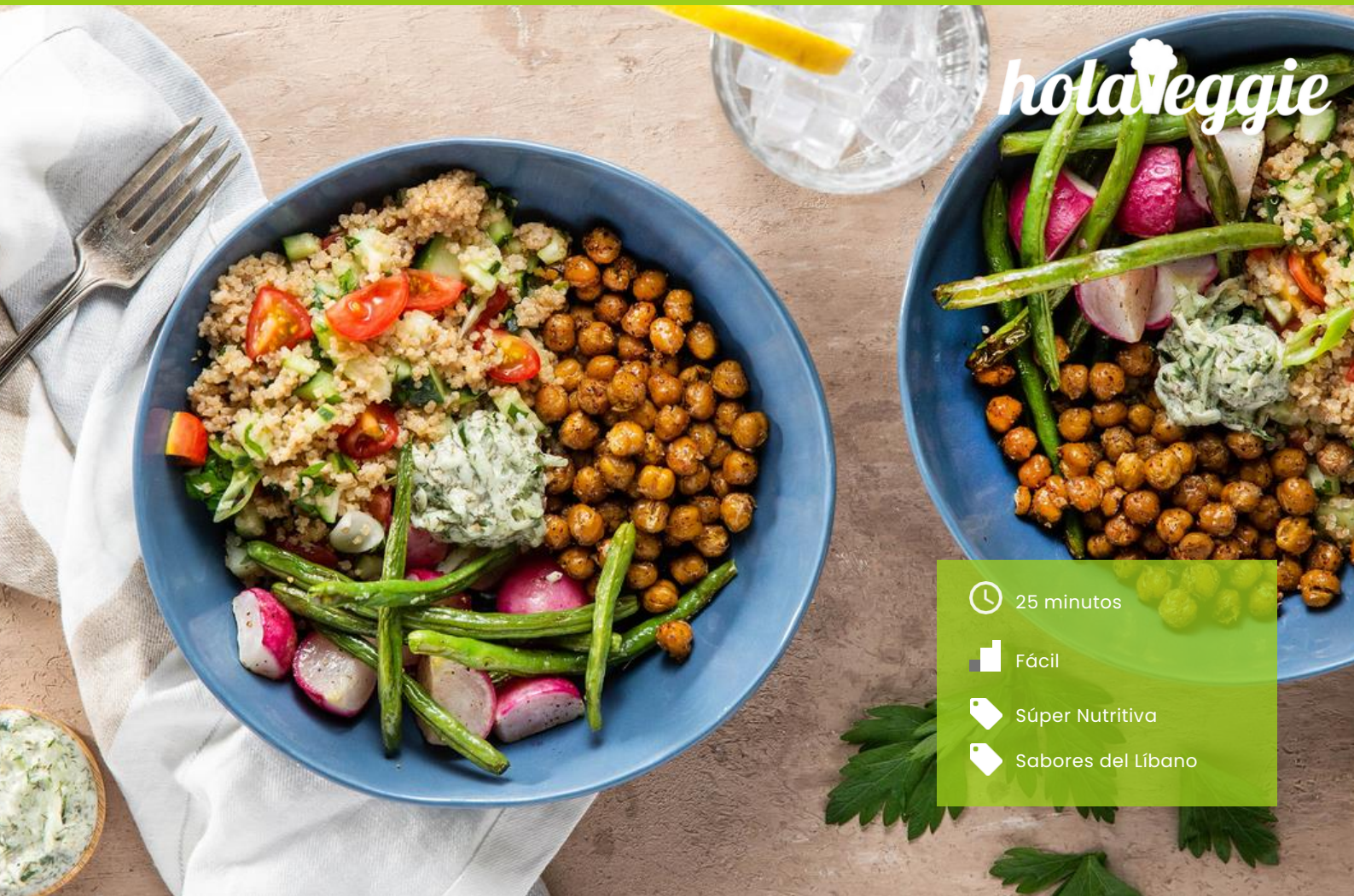


Tabulé de Quinoa

con Vegetales Horneados y Salsa Tzatziki

holaveggie



🕒 25 minutos

📄 Fácil

🏷️ Súper Nutritiva

🏷️ Sabores del Líbano

Un plato equilibrado, rebosante de sabores y nutrientes: una combinación de vegetales asados y frescos, garbanzos rostizados con zumaque (una especia originaria de Oriente Medio reconocida como superalimento por sus múltiples beneficios para la salud, al igual que la cúrcuma), quinoa y una salsa casera estilo tzatziki.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



Nutrición por porción: Calorías 750 kcal, Grasas 29 g, Carbohidratos 91 g, Proteínas 26 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 de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno (x2)
- ✓ Rallador
- ✓ Olla

Comé más plantas. 🌱

Tabulé de Quinoa

con Vegetales Horneados y Salsa Tzatziki



1



2



3



4



5

1 – HORNEÁ LOS GARBANZOS Y LOS VEGETALES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 220°C.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos** y secalos con un paño de cocina limpio.
- Agregalos a una bandeja para hornear y mezclá con 1 (2) cucharada de aceite de oliva, **zumaque molido** y una pizca de sal y pimienta. Horneá hasta que estén crujientes, de 18 a 20 minutos.
- Mientras tanto, cortá los **rabanitos** en cuartos y recortá las puntas de las **chauchas**.
- Agregá los **rabanitos** y las **chauchas** a una bandeja para hornear y mezclá con 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Cuando los **garbanzos** hayan estado unos 5 minutos en el horno, agregá la bandeja de **rabanitos y chauchas** y horneá hasta que estén ligeramente doradas, de 12 a 15 minutos.

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 – COCINÁ LA QUINOA

- Agregá la **quinoa**, 1¼ (2 ½) taza de agua y una pizca de sal en una cacerola pequeña a fuego alto.
- Llevá a ebullición, reducí el fuego, tapá y cociná hasta que se absorba el agua, de 10 a 13 minutos.

3 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Pelá y picá el **ajo**.
- Cortá en cubitos solo la **mitad del pepino** y rallá la **mitad restante**.
- Cortá los **tomates cherry** en cuartos.
- Despalillá y picá las hojas de **perejil**.
- Cortá la **cebolla de verdeo** finamente, descartando la raíz.
- Cortá el **limón** por la mitad.

4 – HACÉ LA SALSZA TZATZIKI

- Picá bien finitas las **hojas de eneldo**, descartando el tallo central.
- En un bowl mediano, combiná **mitad del ajo picado**, el **pepino rallado**, el **eneldo picado**, la **mitad del jugo de limón**, la **crema de almendras** y una pizca de sal y pimienta: esta es tu **salsa tzatziki**.

5 –SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregale a la **quinoa cocida** el **ajo picado restante**, el **pepino cortado en cubitos**, los **tomates cherry**, las **hojas de perejil picadas**, la **cebolla de verdeo en rodajas**, el **jugo de limón restante**, 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta y revolvé.
- Dividí el **tabulé de quinoa** en bowls o platos hondos. Cubrí con **garbanzos de zumaque** y **vegetales asados**. Rociá con **salsa tzatziki**, ¡y a disfrutar!

