

Thai Wraps de Pollo Vegetal con Salsa De Chili Rojo

holaVeggie



🕒 30 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores Thai

🏷️ Alta en Proteínas

Reinventá tus wraps con nuestras tortillas de pollo vegetal al horno al estilo tailandés. Enrollamos pollo vegetal con maní y verduras en wraps de tortilla, antes de dorarlas en el horno. Realzamos los sabores con salsa picante para darle un toque fácil a un clásico tailandés.

Contiene: Frutos Secos • Gluten • **Picante**

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

Ingredientes en la caja



salsa picante
de chile
25
gr



tortillas
6
un



pasta de
jengibre y ajo
15
gr



mantequilla de
maní
25
gr



zanahorias
2
un



pollo vegetal
280
gr



repollo
150
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Salsa de soja

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Bowl pequeño

Nutrición por porción: Calorías 716 kcal, Grasas 25,5 g, Carbohidratos 73 g, Proteínas 47 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. 🌱

Thai Wraps de Pollo Vegetal

con Salsa De Chili Rojo



1 – COCINÁ EL POLLO VEGETAL

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**. Pre calentá el horno a fuego alto.
- Calentá una sartén grande de fondo ancho (preferiblemente antiadherente con tapa a juego) con un chorrito de aceite vegetal a fuego alto.
- Una vez caliente, agregá el **pollo vegetal** y cociná, rompiéndolo con una cuchara de madera, durante 6 minutos o hasta que se dore. **TIP:** *el pollo vegetal sin cocción es como una pasta, toma forma cuando se cocina.*

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 LOS VEGETALES

- Mientras tanto, pelá y ralla la **zanahoria**, descartando las puntas.
- Cortá bien finito el **repollo**, descartá el tallo duro si lo hay.

3 – PREPARÁ LAS SALSAS DE CHILE PARA MOJAR

- Agregá la **salsa picante de chile** a un bowl pequeño con 1 (2) cucharada de salsa de soja y 2 (4) cucharadas de agua: esta es tu **salsa para mojar con chile**.

4 – CORTÁ EL POLLO VEGETAL

- Retirá la sartén del fuego y transferí el **pollo vegetal cocido** a una tabla limpia; desmenuzalo con dos tenedores o cortalo bien finito.

5 – PREPARÁ EL RELLENO

- Regresá la sartén a fuego medio y agregá la **pasta de jengibre y ajo**, la **mantequilla de maní**, 1 (2) cucharada de salsa de soja y un chorrito de agua. Mezclá bien todo y cociná durante 1 o 2 minutos o hasta que la **mantequilla de maní** se haya aflojado.
- Agregá el **pollo vegetal desmenuzado** a la sartén junto con la **mitad de la zanahoria rallada** y la **mitad del repollo** y un chorrito de agua y mezclá todo bien.
- Sazoná con una pizca de sal y cociná, tapado, durante 2-3 minutos más o hasta que las verduras hayan comenzado a ablandarse: este es tu **relleno**.

6 – ARMÁ LOS WRAPS

- Mientras tanto, humedecé ligeramente las **tortillas**. Agregalas a un plato y calentalas en el microondas durante 20 segundos a temperatura alta o hasta que estén bien calientes. Sino, podés calentarlas directamente en la hornalla unos segundos por lado.
- Colocá las **tortillas** en una tabla limpia y agregales una cuchara del **relleno** en la mitad inferior de las tortillas, dejando espacio alrededor de los bordes para doblar. Dividí el **relleno** entre las **6 (12) tortillas** uniformemente de modo que no sobre ni falte.
- Doblá los lados de cada **tortilla** hacia adentro y envolvé la parte inferior de la tortilla sobre el relleno, metiéndola firmemente. Enrollá la tortilla hasta que quede una envoltura apretada (¡como un burrito!).

7 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Colocá los **wraps** en una bandeja para hornear engrasada previamente con aceite (con la costura hacia abajo) y rocíalos generosamente con aceite de oliva. Horneá durante 8 a 10 minutos o hasta que estén dorados.
- Mientras se hornean los wraps, devolvé la sartén vacía a fuego medio con un chorrito de aceite vegetal. Agregá el **repollo y zanahoria restantes** a la sartén con una pizca de sal y cociná durante 3-4 minutos o hasta que se ablanden.
- Serví los **thai wraps horneados** con las **verduras salteadas** y la **salsa para mojar con chile** a un lado. ¡A comeer!

