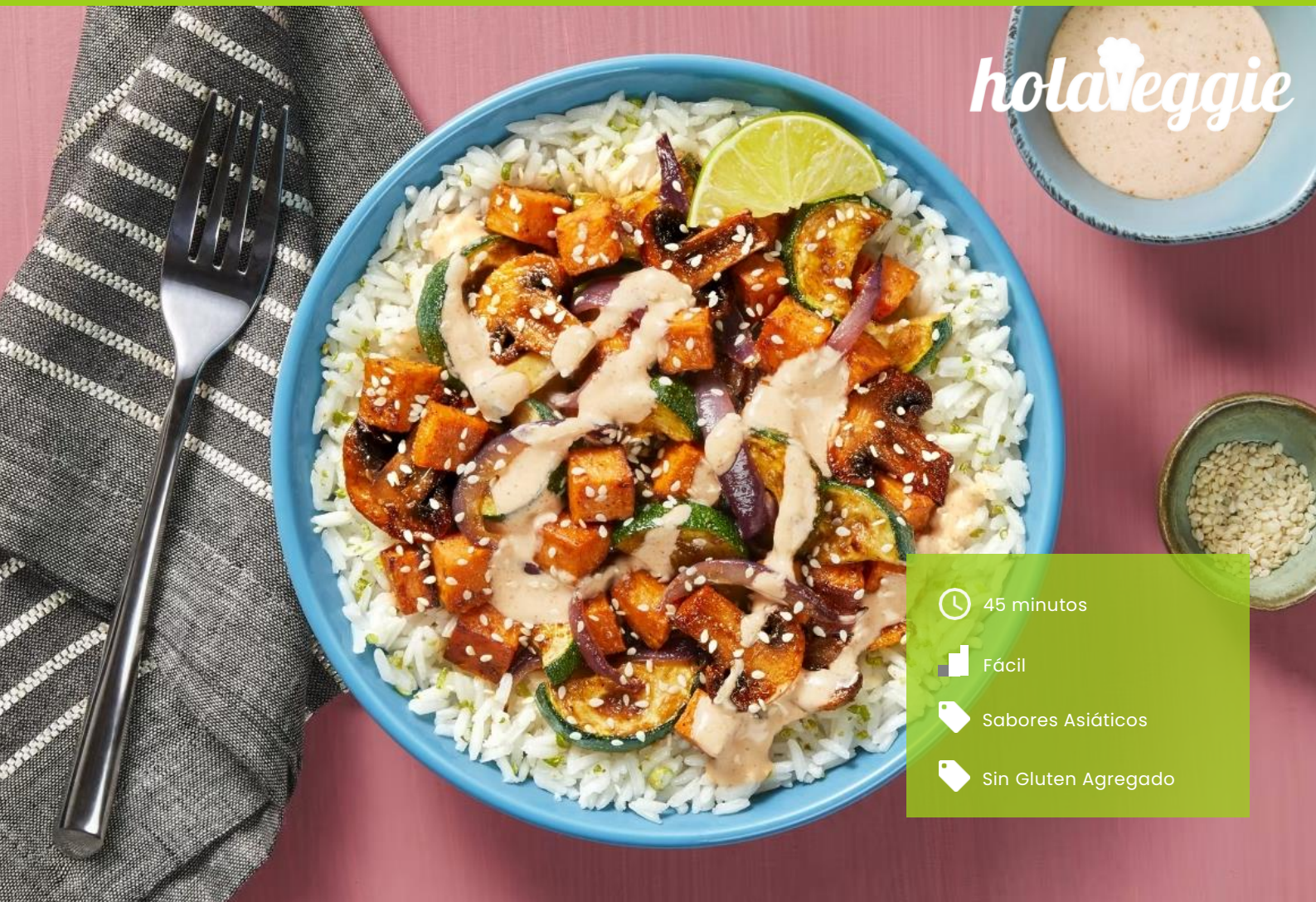


Jumble de Hongos y Batata con Aderezo de Miso y Miel de Caña

holaveggie



🕒 45 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores Asiáticos

🏷️ Sin Gluten Agregado

¿Tenés ganas de un revuelto de verduras asadas para la cena? Tenemos justo lo que necesitas. Acá, asamos batata, champiñones, cebolla y zuquini hasta que estén tiernos, luego los mezclamos con un aderezo de miso y miel de caña con infusión de jengibre para obtener un sabor dulce y salado. Las verduras se apilan sobre arroz con limón, luego se rocían con una salsa cremosa de chile para darle un toque picante y se espolvorean con semillas de sésamo para darle un toque crujiente.

Contiene: Frutos Secos • Sésamo • Soja

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

Ingredientes en la caja



miso
1
cda



cebolla morada
1
un



hongos
120
gr



semillas de sésamo
1
cda



arroz
 $\frac{3}{4}$
taza



jengibre
1
un



base de salsa picante
5
cda



condimento para freír
1
cda



Zucchini
1
un



batata
1
un



lima
1
un



miel de caña
15
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno x 2
- ✓ Olla
- ✓ Bowls chicos x 2

Nutrición por porción: Calorías 720 kcal, Grasas 31 g, Carbohidratos 110 g, Proteínas 11 g

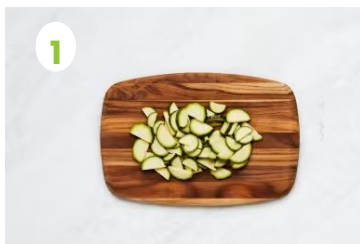


Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Jumble de Hongos y Batata

con Aderezo de Miso y Miel de Caña



1

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C
- Pelá y cortá la **batata** en pedazos de 1,5 cm.
- Cortá los **hongos** a la mitad.
- Pelá y cortá la **cebolla** en gajos de 1,5 cm de grosor.
- Cortá el **zucchini** por la mitad a lo largo y luego en medias lunas de 1,5 cm.
- Pelá y rallá el **jengibre**.
- Rallá la **lima** y cortala en cuartos.



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 – COCINÁ EL ARROZ

- En una olla chica, combiná el **arroz**, 1¼ (2¼) tazas de agua y una pizca de sal. Llevá a ebullición, luego cubrí y bajá el fuego. Cociná hasta que el arroz esté tierno, entre 15 y 18 minutos.
- Mantenelo tapado y fuera del fuego hasta servir.



3

3 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Mientras se cocina el arroz, mezclá la **batata**, los **hongos** y la **cebolla** en una bandeja de horno con un buen chorrito de aceite, 1 (2) cucharadita de condimento para freír, sal y pimienta a gusto.
- Colocá el **zucchini** en una segunda bandeja de horno con un chorrito de aceite, y 1 (2) cucharadita de condimento para freír.



4

4 – HORNEÁ LAS VERDURAS

- Horneá la **bandeja con la batata** durante 10 minutos iniciales. Una vez pasados los primeros 10 minutos, agregá la **bandeja de zucchini** y horneá ambas bandejas de 15 a 20 minutos más, hasta que estén dorados y tiernos.



5

5 – PREPARÁ EL ADEREZO DE MISO Y LA SALSICA PICANTE

- En un bowl chico, mezclá la **miel de caña**, el **miso**, un chorrito grande de **jugo de lima** y **jengibre** a gusto.
- En otro bowl chico, combiná la **base de salsa picante** (*mayonesa vegana, ketchup y sriracha*) con el **condimento para freír restante**. Agregá agua de a 1 cucharadita por vez hasta obtener una consistencia para rociar.



6

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Una vez listas ambas bandejas del horno, mezclá todas las verduras en una sola bandeja y agregales el **aderezo de miel y miso**.
- Revolvé el **arroz** con un tenedor; agregale 1 (2) cucharada de aceite de oliva y la **ralladura de lima**. Sazoná con sal.
- Serví el **arroz** en platos. Cubrí con la **mezcla de verduras**. Rociá con la **salsa picante** y espolvoreá con **semillas de sésamo**. Acompañá con los **gajos de lima restantes**. ¡A comer!

