



Pav bhaji de verduras al estilo indio con cebolla encurtida y pan brioche tostado

Vegetariano <650 calorías Picante opcional

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

15



Zanahoria



Floretes de coliflor



Guisantes



Patata



Mix de especias
del Norte de India



Cebolla



Jengibre



Chili verde



Panecillos de brioche



Tomate concentrado

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, vinagre de vino tinto, ajo, mantequilla.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, colador, sartén grande, cazo grande, jarra medidora, papel de cocina, pelador, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Guisantes	140 gramos	280 gramos
Patata	200 gramos	400 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Chili verde	½ unidad	1 unidad
Panecillos de brioche* 3) 7) 8) 13)	2 unidades	4 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Agua de la cocción	150 ml	300 ml
Vinagre para encurtir	3 cucharadas	6 cucharadas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	687 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2364/ 565	344/ 82
Grasas (g)	9,6	1,4
de las cuales saturadas (g)	4,0	0,6
Carbohidratos (g)	89,6	13,0
de los cuales azúcares (g)	25,6	3,7
Proteínas (g)	19,5	2,8
Sal (g)	1,5	0,2

Alérgenos

3) Sésamo 7) Leche 8) Huevo 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



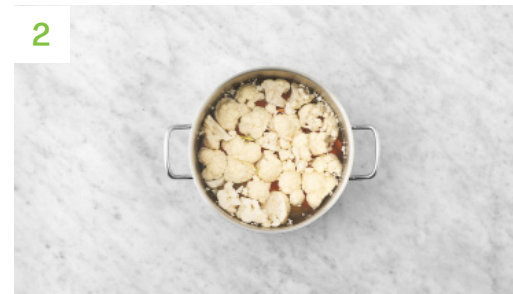
Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **patatas** y córtalas en dados de 3 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición. Mientras tanto, pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm.



Saltea y especia la cebolla

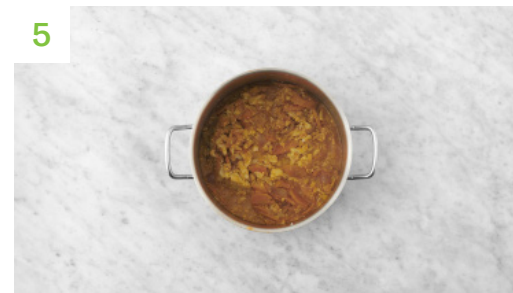
En la sartén, agrega la **cebolla** picada y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Añade el **tomate concentrado** y el **mix de especias del Norte de India** y remueve para integrar los ingredientes. Cocina todo junto 1 min más. Cuando los **vegetales** de la olla estén tiernos, reserva el **agua de cocción** (ver cantidad en ingredientes), luego, escurre con un colador y reserva de nuevo en la olla.



Cuece los vegetales

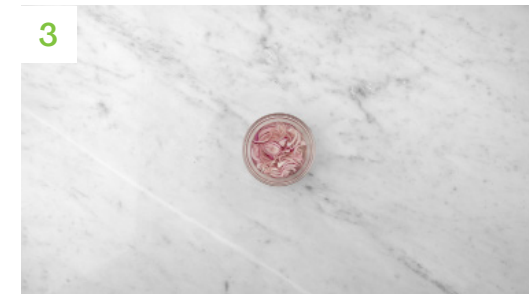
Cuando el **agua** hierva, agrega a la olla la **zanahoria** y los **floretes de coliflor**. Cocina a fuego medio 20-25 min o hasta que los **vegetales** estén blandos. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta el **chili verde** por la mitad a lo largo y retira las semillas. Luego, corta una mitad (doble para 4p) en rodajas finas.

RECUERDA: Lávate bien las manos después de manipular el chili.



Combina los ingredientes

Escurre los **guisantes** y agrégalos a la olla con el resto de **vegetales**. Con ayuda de un tenedor o pasapurés, aplasta los **vegetales** ligeramente, sin llegar a tener una textura homogénea. **Salpimienta**. En la sartén, agrega los **vegetales** de la olla y el **agua de cocción**. **Salpimienta** y remueve bien para integrar los ingredientes. Sirve el **pav bahji de verduras** en platos hondos.



Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad en daditos pequeños. Corta el resto en tiras finas. En un bol, agrega la **cebolla** a tiras, la **sal para encurtir** y el **vinagre para encurtir** (ver cantidad en ingredientes para ambos). Mezcla bien y deja reposar hasta el emplatado. En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren.



Emplata y disfruta

Limpia la sartén con papel de cocina. Luego, caliéntala a fuego medio y agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Cuando se haya derretido, tuesta el **pan brioche** 2-3 min, hasta que se dore. Sirve el **pan** tostado junto al **pav bahji** y decora con la **cebolla** encurtida, previamente escurrecida, y **chili verde** al gusto.

CONSEJO: Puedes utilizar una tostadora para tostar el pan si lo prefieres.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

