



Bol de quinoa y brócoli asado con yogur a la menta y tortillas tostadas

Vegetariano **Picante opcional**

9



Brócoli



Quinoa



Caldo vegetal



Yogur griego



Mezcla de especias de Oriente Medio



Cebolla



Lima



Menta



Chili en escamas



Tortillas de trigo



Langostinos



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



Si estás buscando una receta equilibrada y llena de sabor, no dejes de probar este plato a base de quinoa y verduras al horno con una salsa de yogur y menta que combina a la perfección, además de aportar un toque fresco que hará que acabes el plato sin darte ni cuenta.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, bol grande, cazo grande, tapa, jarra medidora, bol mediano, pincel de silicona, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Lima	½ unidad	1 unidad
Menta	½ unidad	1 unidad
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

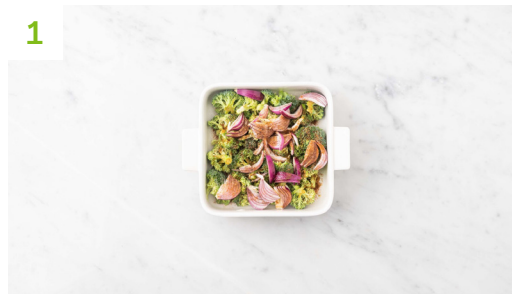
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	520 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2623/627	505/121
Grasas (g)	28,7	5,5
de las cuales saturadas (g)	8,5	1,6
Carbohidratos (g)	79,0	15,2
de los cuales azúcares (g)	14,6	2,8
Proteínas (g)	25,9	5,0
Sal (g)	3,0	0,6

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **brócoli** en floretes medianos. Pela la **cebolla** y córtala en tiras de 2 cm. En una fuente de horno, agrega el **brócoli**, la **cebolla**, la mitad de las **especias de Oriente Medio**, **chili en escamas** al gusto, un chorrito de **aceite** y un chorrito de **agua**. **Salpimenta** y mezcla.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



Tuesta las tortillas

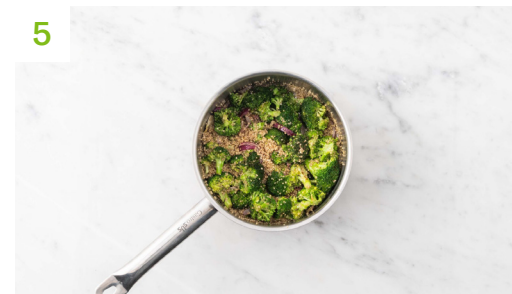
Corta las **tortillas de trigo** en triángulos. En un bol grande, mezcla las **especias de Oriente Medio** restantes y un chorrito generoso de **aceite**. Añade las **tortillas** y remueve. Cuando queden 3-4 min para que el **brócoli** esté listo, extiende las **tortillas** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea en el estante superior el tiempo restante o hasta que estén doradas y crujientes.



Cuece la quinoa

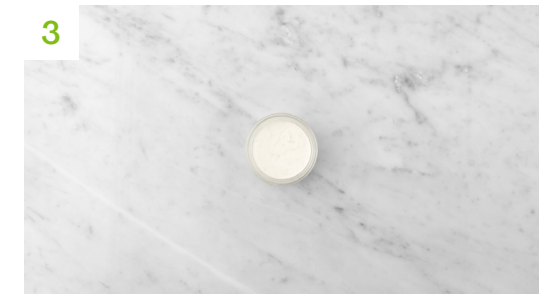
Hornea a media altura 20-25 min, hasta que las **verduras** estén tiernas. En un cazo grande, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve y deja reposar con la tapa puesta.

A tu medida: Si has escogido añadir langostinos, agrégalos sobre las verduras en la fuente los últimos 10 min de cocción.



Combina las verduras y la quinoa

Cuando el **brócoli** y la **cebolla** estén listos, sácalos del horno y agrégalos al cazo con la **quinoa**. **Salpimenta**, añade zumo de **lima** al gusto y remueve.



Prepara la salsa

Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y reserva hasta el emplatao. Corta la **lima** en gajos. En un bol, mezcla el **yogur griego** con la **menta** picada, el zumo de un gajo de **lima** (doble para 4p), **ralladura de lima** al gusto, **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Emplata y disfruta

Sirve la **quinoa** con **brócoli** y **cebolla** en platos hondos y agrega encima la **salsa de yogur y menta**. Decora con la **ralladura de lima** y **chili en escamas** al gusto. Sirve las **tortillas** tostadas a un lado.

¡Que aproveche!

A TU MEDIDA

LANGOSTINOS
Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

