



Brócoli al estilo de Oriente Medio con quinoa

con salsa de yogur y pan de pita

Vegetariano **Picante opcional**

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

12



Brócoli



Quinoa



Caldo vegetal



Yogur griego



Mezcla de especias de Oriente Medio



Cebolla



Lima



Menta



Chili en escamas



Pan de pita

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, cazo grande, tapa, jarra medidora, bol mediano, pincel de silicona, bol pequeño, 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	1 sobre
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

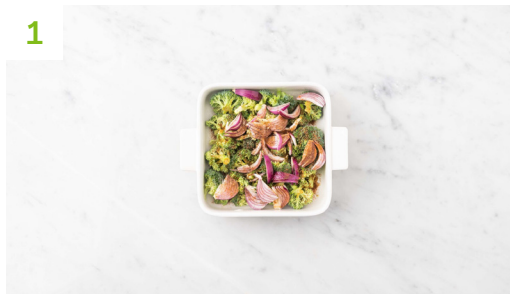
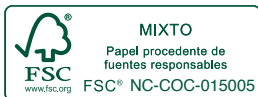
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	542 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2615/ 625	483/ 115
Grasas (g)	11,2	2,1
de las cuales saturadas (g)	4,0	0,7
Carbohidratos (g)	93	17,2
de los cuales azúcares (g)	14,9	2,7
Proteínas (g)	28,1	5,2
Sal (g)	2,8	0,5

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **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!



1 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.



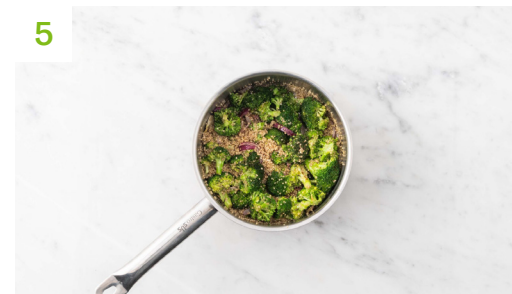
4 Tuesta el pan

En un bol pequeño, mezcla las **especias de Oriente Medio** restantes y un chorrito generoso de **aceite**. Cuando queden 5 min para que el **brócoli** esté listo, coloca el **pan de pita** en una bandeja de horno con papel de horno y pinta la superficie con el **aceite de especias** con ayuda de un pincel de cocina. Hornea 6-7 min en el estante superior, hasta que se tueste ligeramente.



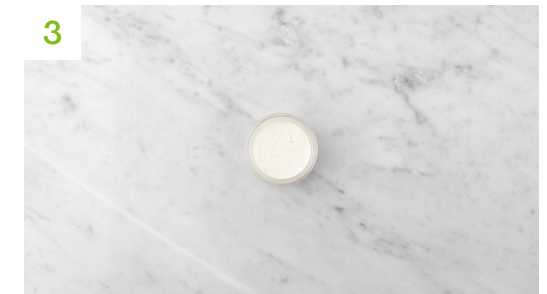
2 Cuece la quinoa

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, una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



5 Combina las verduras y la quinoa

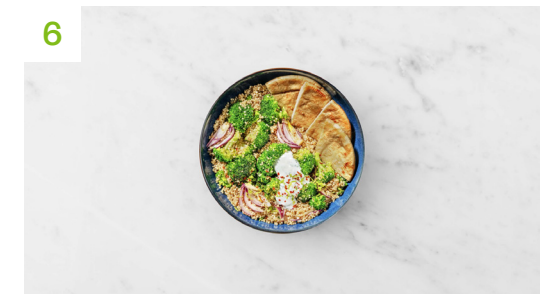
Cuando el **brócoli** y la **cebolla** estén listos, sácalos del horno y agrégalos al cazo con la **quinoa**. **Salpimenta**, añade zumo de **lima** al gusto y remueve para que se integren los ingredientes.



3 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 emplato. 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 y verdosa de la piel, sin llegar a la parte blanca.



6 Emplata y disfruta

Corta el **pan de pita** tostado en trozos triangulares. 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 el **pan de pita** tostado a un lado.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

