

Bol mexicano con brocomole y frijoles

con verduras salteadas y totopos caseros

Familia Vegetariano

19



Brócoli



Queso crema



Arroz basmati



Tortillas de trigo



Alubias negras



Pimiento



Cebolla



Caldo vegetal



Mix de especias mexicanas



Lima

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



El guacamole de brócoli, conocido como “brocomole,” ha surgido en los últimos años como una alternativa más ligera y rica en fibra al guacamole tradicional. En esta ocasión, podrás descubrirlo en este bol con arroz, frijoles y verduras salteadas, que acompañamos con totopos caseros.

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

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:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Alubias negras	390 gramos	780 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Mix de especias mexicanas	1 sobre	2 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	812 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4121/ 985	508/ 121
Grasas (g)	40,9	5,0
de las cuales saturadas (g)	9,4	1,2
Carbohidratos (g)	133,6	16,5
de los cuales azúcares (g)	15,6	1,9
Proteínas (g)	39,9	4,9
Sal (g)	3,7	0,5

Alérgenos

7) Leche 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!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y agrega el **caldo vegetal**, el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado. Precalienta el horno a 220°C.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Hornea los totopos

Corta las **tortillas de trigo** en triángulos y colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite**, las **especias mexicanas** restantes, **sal** y **pimienta**. Mezcla, extiende en una capa en la bandeja y hornea 3-4 min, hasta que queden dorados y crujientes.



Prepara las verduras

Llena una olla con abundante **agua** y una pizca de **sal**. Tapa y lleva a ebullición. Mientras tanto, corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta en floretes. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega el **brócoli** y cocina 5-6 min o hasta que se ablande ligeramente.



Prepara el brocomole

Cuando el **brócoli** esté listo, escurre y coloca en una jarra medidora. Añade el **queso crema**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Tritura con un túrmix, hasta que quede un **guacamole de brócoli** homogéneo. Escurre las **alubias negras**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega las **alubias negras**, **salpimienta** y saltea 3-4 min, removiendo, hasta que se calienten.



Cocina las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pimiento** y la **cebolla**, **salpimienta** y cocina 6-7 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablanden. Cuando queden 2 min, agrega la mitad de las **especias mexicanas** y mezcla bien. Luego, reserva fuera de la sartén.



Emplata y disfruta

Corta la mitad de la **lima** en gajos (doble para 4p). Sirve el **arroz** en la base de los platos y coloca encima las **verduras** salteadas, las **alubias negras** y el **guacamole de brócoli**, por separado. Agrega zumo de **lima** al gusto sobre el plato y sirve los **totopos** caseros a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!

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

