

Bol de quinoa con falafel con tzatziki casero y ensalada de pepino

Vegetariano Rápido

11



Quinoa



Falafel



Pepino



Yogur griego



Mezclum



Menta

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 20 mins



Con esta receta inspirada en la gastronomía de Oriente Medio, te ofrecemos un plato completo y variado, que viaja desde el sabor y los nutrientes del falafel y la quinoa a la frescura de la ensalada y la adictiva salsa de yogur a la menta. ¡Y todo en 20 minutos!

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:

Rallador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, papel de cocina, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Falafel* 13)	200 gramos	400 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Agua	200 ml	400 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	400 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2524/ 603	631/ 151
Grasas (g)	36,4	9,1
de las cuales saturadas (g)	7,5	1,9
Carbohidratos (g)	63,8	16,0
de los cuales azúcares (g)	9,4	2,4
Proteínas (g)	18,2	4,5
Sal (g)	1,7	0,4

Alérgenos

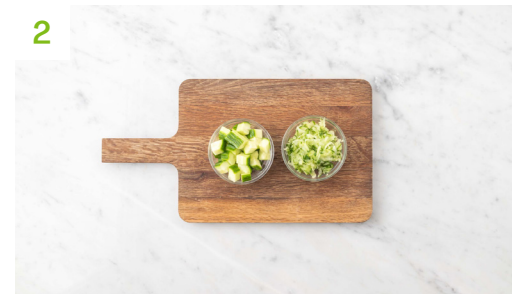
7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

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



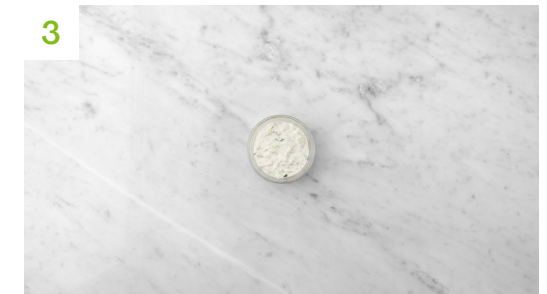
Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



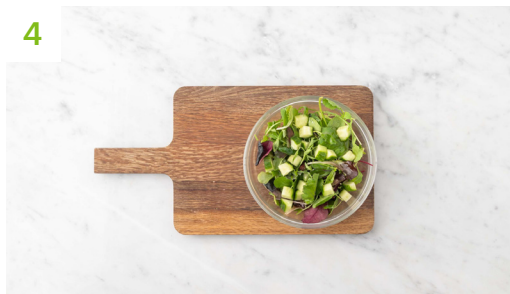
Ralla y corta el pepino

Retira los extremos del **pepino**, luego, ralla la mitad. Pon el **pepino** rallado en un bol, agrega una pizca de **sal** y déjalo reposar durante 5 min para que suelte el exceso de líquido. Luego, lava el **pepino** rallado y sécalo con papel de cocina para retirar tanta agua como sea posible. Luego, vuelve a ponerlo en el bol. Corta el **pepino** restante en cubos de 1 cm y colócalo en una ensaladera.



Prepara la salsa de yogur

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). En el bol con el **pepino** rallado, agrega **ajo** al gusto, el **yogur griego**, la **menta** picada y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y remueve bien.



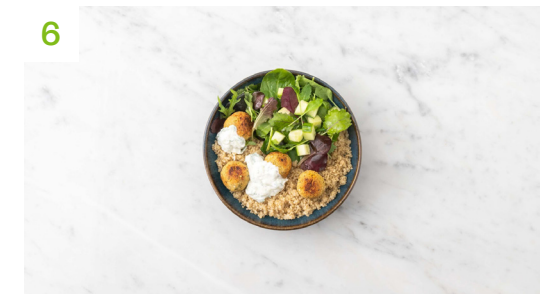
Prepara la ensalada

En la ensaladera con el **pepino cortado**, agrega el **mezclum**, un chorrito generoso de **aceite** y una pizca de **sal**. Mezcla para que la **ensalada** quede bien aderezada.



Cocina el falafel

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **falafel** y cocina durante 5 min, hasta que queden dorados. Retira del fuego y reserva.



Emplata y disfruta

En el cazo con la **quinoa**, agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Remueve y sirve la **quinoa** en platos hondos. Coloca encima la **ensalada** y los **falafel**, luego, cubre los **falafel** con la **salsa de yogur**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

