

Hippie bowl

INGREDIENTES

● QUINOA SECA	200GR	● AGUACATE	1 UNIDAD
● BONIATO	1 UNIDAD	● SALSA	
● BRÓCOLI	1 UNIDAD	● TAHINI	65GR
● GARBANZOS COCIDOS	240GR	● AGUA	60ML
● LOMBARDA	200GR	● VINAGRE DE VINO BLANCO	1C
● ZANAHORIA	2 UNIDADES	● MOSTAZA DE DIJON	2CF
● UVAS PASAS	80GR	● PIMIENTA CAYENA	UNA PIZCA
● ALMENDRAS CORTADAS	30GR	● LEVADURA NUTRICIONAL	3C

PREPARACIÓN

- CALENTAR EL HORNO A 180°C.
- CORTA EL BONIATO EN CUADRADOS PEQUEÑOS Y EL BRÓCOLI EN RAMILLETES PEQUEÑOS. LAVA Y ENJUAGA LOS GARBANZOS. COMBINA ESTOS 3 INGREDIENTES EN UN BOL, AÑADE UN CHORRITO DE ACEITE Y SALPIMIENTA. REMUEVE PARA COMBINAR. INTRODÚCELOS EN EL HORNO SOBRE UNA BANDEJA PARA HORNEAR Y DÉJALOS COCINANDO UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE DORADOS. DALES LA VUELTA A LOS 10 MINUTOS.
- MIENTRAS TANTO COCINA LA QUINOA. COMBINA LA QUINOA CON EL DOBLE DE AGUA. LLEVAR A EBULLICIÓN. REDUCIR EL FUEGO A BAJO, TAPAR Y COCINAR HASTA QUE EL LÍQUIDO SE HAYA EVAPORADO Y LA QUINOA ESTÉ ESPONJOSA.
- PREPARA LA "SALSA HIPPIE" COMBINANDO TODOS LOS INGREDIENTES Y PROCESÁNDOLOS HASTA QUE QUEDEN SUAVES CON UNA BATIDORA NORMAL (UN BATIDOR DE MANO TAMBIÉN FUNCIONARÁ, SÓLO HAY QUE PONERLE MUCHA FUERZA).
- UNA VEZ QUE LAS VERDURAS ESTÉN ASADAS, MÉZCLALAS CON LA QUINOA COCIDA. AÑADE LA LOMBARDA RALLADA, LAS ZANAHORIAS RALLADAS, EL AGUACATE PARTIDO, LAS PASAS Y LAS ALMENDRAS. ROCÍA CON LA SALSA CREMOSA Y SIRVE CALIENTE.