

## Delicia Vegetariana Internacional



### Sirve:

5 raciones de 1 taza cada una

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover  
large mixing bowl

**Valora:** ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Dale sabor a esta mezcla de verduras según tu gusto personal. Esta receta requiere sazónador italiano, pero usa tu creatividad culinaria y prueba tu combinación favorita de especias o echa un vistazo a los consejos para probar un condimento mexicano o indio casero.

1 taza de  
brócoli, cortado con Cono #2  
(90  
g)

1 taza de  
cebolla, cortada con Cono #2  
(115  
g)

1 - 3 dientes de ajo, picados con Cono #1  
1 taza de  
pimientos, de cualquier color, en cubos  
(150  
g)

1 taza de  
calabacín o calabaza, cortado con Cono #2  
(124  
g)

1 taza de  
berenjena, sin piel, cortada con Cono #2  
(82  
g)

Sazónador italiano (mira la receta abajo)  
15 onzas de  
garbanzos o alubias negras, escurridas y lavadas  
(425  
g)

### Sazónador Italiano

2  
cucharaditas de albahaca seca (1.5 g) 1  
cucharadita de orégano (1 g) 2  
cucharaditas de romero (2.5 g) ¼

cucharadita de sal (1.5 g) ¼  
cucharadita de pimienta negra (.5 g) ¼  
taza de perejil fresco, (15 g)  
picado

**Preparación :**

1. En un bol grande, mezcla el brócoli, la cebolla, el ajo, los pimientos, el calabacín y la berenjena. Añade la mezcla de condimento italiano y remueve.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 4 minutos, añade las verduras, tapa y cocina.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, aproximadamente 4 minutos, reduce el fuego a bajo. Cocina 5 minutos más o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Añade las alubias, remueve y sirve.

**Consejos:**

- Sirve como acompañamiento, con cuscús, o enrollado en una tortilla de maíz con salsa.
- Puedes sustituir el condimento italiano por condimento mexicano o indio.
- Para hacer el condimento mexicano: combina 2 cucharaditas de comino molido, 1 cucharadita de albahaca seca, 1 cucharadita de romero seco, ¼ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta negra y ¼ taza de cilantro fresco picado.
- Para hacer el condimento indio: combina 1 cucharadita de curry en polvo, 1 cucharadita de garam masala, ¼ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta negra, ¼ taza de cilantro fresco.

Información nutricional por ración

<b>Calorías:</b> 212
<b>Grasa Total:</b> 3g
<b>Grasa</b> 0g
<b>Saturada:</b>
<b>Colesterol:</b> 0mg
<b>Sodio:</b> 140mg
<b>Carbohidratos:</b> 42g
<b>Fibra</b> 14g
<b>Dietética:</b>
<b>Azúcar:</b> 4g
<b>Proteína:</b> 11g