



VERDURAS ROSTIZADAS CON ARROZ INTEGRAL Y QUÍNOA CON SALSA DE MISO CON TAHINI

Receta de Cortesía de **Samyama.kitchen**

Para la salsa:

- 2 cucharadas miso
- 2 cucharadas **Tahini Al Arz**
- 1 cucharada miel maple
- 1 cucharada vinagre de arroz
- 1 cucharada jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo (opcional)
- Agua fría

Mezclar todos los ingredientes y licuar bien. Reservar.

Para las verduras:

- 4 betabeles medianos
- 6 zanahorias
- 1 manojo kale
- 2 cucharadas aceite de oliva
- Sal de mar y pimienta fresca

1. Precalentar el horno a 200 grados.
2. Cortar la verduras en palos, sazonar con aceite de oliva, sal de mar y pimienta. Colocar sobre una
3. charola y hornear por una hora o hasta que las verduras estén suaves y doraditas.
Agrega el kale y dejar en el horno como 10 minutos mas.
4. Quitar del fuego.



VERDURAS ROSTIZADAS CON ARROZ INTEGRAL Y QUÍNOA CON SALSA DE MISO CON TAHINI

Receta de Cortesía de **Samyama.kitchen**

Para el arroz integral:

- 1 taza arroz integral
- 1 cucharada aceite de ajonjolí
- unas gotitas de salsa soya
- Sal de mar y pimienta fresca
- 2.5 tazas agua

Calentar el aceite en una olla, agregar arroz y sazonar con sal, pimienta y soya. Freír por unos momentos, agregar el agua y tapar. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y dejar cocer tapado hasta que el arroz este suave.

Para la quínoa:

- 1 taza quínoa
- 1 cucharada aceite de ajonjolí
- unas gotitas de salsa soya
- Sal de mar y pimienta fresca
- 2 tazas agua

Calentar un poco de aceite de ajonjolí en una olla, agregar la quínoa, sazonar con soya, sal y pimienta. Freír por un minute, luego añadir el agua y tapar. En cuanto comience a hervir, bajar el fuego y dejar cocer unos 15 minutos hasta que se consuma el agua.

Para servir:

Mezclar arroz y quínoa cocidos. Colocar en un plato, poner las verduras encima y aderezar con la salsa de miso tahini.
