



Nuestra cocina Yóguica



REMOLACHAS YÓGUICAS PARMESANAS



INGREDIENTES

- 5 - 6 remolachas enteras, frescas y orgánicas, medianas (déjales la piel, lávalas bien)
- 5 - 6 dientes de ajo fresco pelado y machacado
- 3 jalapeños cortados en cuartos y desesmillados (o déjales las semillas si te gusta realmente picante)
- 1 cuarto de tu salsa de spaghetti favorito
- 1 taza de tu queso favorito (o tofu o queso de almendras) rayado (queso cheddar o jarlesberg son sabrosos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva.



PREPARACIÓN

- ❖ Pon las remolachas en una olla, cúbreles con agua y llévalas a hervir.
- ❖ Baja el fuego a lento y tapa la olla y déjala cocinar por 35 - 50 minutos hasta que las remolachas se puedan partir fácilmente con el cuchillo. T
- ❖ Tan pronto como estén listas, las puedes sacar del fuego, tira el agua en la cual las cocinaste y mójalas con agua fría, sigue mojándolas hasta que puedas cogerlas y pelarlas con las manos.
- ❖ En una fuente grande raya las remolachas por la parte más grande del rayador y cúbreles con la botella de salsa de tu elección.
- ❖ En una sartén pequeña agrega el aceite de oliva más los jalapeños y los ajos a fuego lento hasta que estos estén suaves o blandos y súmalos a las remolachas y la salsa, suavemente une todo esto, ponlos en plato para el horno y cúbrelos con el queso y hornéalo hasta que veas el queso dorado y con burbujas (25-30 minutos)
- ❖ Es un perfecto plato principal con pan y ensalada, si está muy picante sírvelo con yogurt.
- ❖ También es bueno acompañado con pasta, quínoa, otros vegetales, alubias, o tofu.



NOTAS

- 🍴 Alcanza para 4-5 personas.

Traducido y aportado por: Hargobind Kaur.