

Wenji¹, comida tradicional

Me gusta cocinar y me gusta que la gente disfrute con mi comida, por eso me dedico a esto. Creo que la comida es el primer paso de la sostenibilidad y que comiendo bien nos cuidamos y cuidamos el planeta. Los platos que preparo están realizados con productos ecológicos y de temporada, cocinados dándoles su debido tiempo y con mucho cuidado y cariño. Es la misma comida que comen mis hijos y ellos y ella están encantados :-)

La oferta varía en función de los productos de temporada y ahora es:

Plato	Cantidad	Precio
Acelgas rehogadas	445 ml	3,00
Crema de calabaza	445 ml	3,00
Curry de garbanzos	445 ml	3,00
Humus	250 ml	3,00
Lentejas	445 ml	3,00
Mutabal	250 ml	3,00
Puré de verduras	445 ml	3,00
Salmorejo	445 ml	3,00

Los tarros en los que se entrega la comida son retornables: a la entrega hay que dar 0,5 € y a la devolución se recibe 0,5 €.

Los pedidos se pueden realizar por correo electrónico a la dirección wenji@xonía.es antes de las 12 horas del sábado y se recibirá en el local del grupo de consumo el martes siguiente en el horario que indiquéis.

Ingredientes

Plato	Ingredientes
Acelgas rehogadas	Acelga, patata, cebolla, puerro, aceite, sal, pimienta, pimentón dulce
Crema de calabaza	Calabaza, patata, cebolla, puerro, romero, aceite, sal, jengibre, curry de Madrás
Curry de garbanzos	Garbanzo, tomate, cebolla, ajo, aceite, sal, harissa, pimentón dulce, cilantro, cúrcuma, garam masala
Humus	Garbanzo, tahina, limón, ajo, yogur, aceite, sal, comino, pimentón dulce

¹ Wenji es el lugar donde nació mi hija, en la región etíope de Oromía

Plato	Ingredientes
Lentejas con calabaza	Lenteja, calabaza, cebolla, puerro, ajo, laurel, aceite, sal, pimentón dulce
Mutabal	Berenjena, tahina, perejil, aceite, sal, comino
Puré de verduras	Fijos: Patata, calabaza, cebolla, ajo, aceite, sal, pimienta. Según temporada: Zanahoria, nabo, chirivía, acelga, lechuga, espinaca.
Salmorejo	Tomate, pan, ajo, aceite, sal, comino

Proveedores

Producto	Proveedores
Aceite	Recuerdos de Antaño
Legumbre	Rincón del Segura
Tahina, especias	Carnicería islámica Esperanza, Despensa ecológica
Verdura	Arae, producción propia, Despensa ecológica
Yogur	Producción propia con leche fresca ecológica

Utensilios

Utilizo utensilios de acero inoxidable y madera y la cocina es de gas.

Espero que os guste

Sonia Rubio Hernando