

# Sopa fría de pepino y albahaca con burrata con garbanzos asados, pita especiada y aceite de albahaca

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

15



Pepino



Albahaca



Garbanzos



Comino en polvo



Pimentón ahumado



Yogur griego



Mezcla de especias de Oriente Medio



Burrata



Pan de pita



Tomillo seco

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, bol grande, jarra medidora, papel de cocina, pelador, pincel de silicona.

## Ingredientes

|  | 2P         | 4P         |
|--|------------|------------|
| Pepino   | 2 unidades | 4 unidades |
| Albahaca*  | 1 unidad   | 2 unidades |
| Garbanzos <b>14)</b>                             | 340 gramos | 680 gramos |
| Comino en polvo                                  | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Pimentón ahumado <b>9)</b>                       | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Yogur griego* <b>7)</b>                          | 1 unidad   | 2 unidades |
| Mezcla de especias de Oriente Medio <b>3) 9)</b> | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Burrata* <b>7)</b>                               | 125 gramos | 250 gramos |
| Pan de pita* <b>13)</b>                          | 2 unidades | 4 unidades |
| Tomillo seco                                     | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Aceite para la salsa                             | 30 ml      | 60 ml      |
| Agua   | 100 ml     | 200 ml     |
| Agua para la salsa                               | 20 ml      | 40 ml      |
| Ajo  | ½ unidad   | 1 unidad   |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g  |
|--|--------------|------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 710 g        | 100 g      |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2674/<br>639 | 377/<br>90 |
| Grasas (g)                             | 26,6         | 3,7        |
| de las cuales saturadas (g)            | 13,3         | 1,9        |
| Carbohidratos (g)                      | 64,6         | 9,1        |
| de los cuales azúcares (g)             | 9,7          | 1,4        |
| Proteínas (g)                          | 26,8         | 3,8        |
| Sal (g)                                | 2,7          | 0,4        |

## Alérgenos

**3)** Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



## Hornea los garbanzos

Precalienta el horno a 200°C. Escurre los **garbanzos** con un colador y sécalos con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en una bandeja de horno con papel de horno y espolvorea encima el **pimentón ahumado**, el **tomillo** y el **comino en polvo**. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y remueve para que queden bien aderezados. Hornea los **garbanzos** 20-25 min en el estante superior, hasta que estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

**CONSEJO:** Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



## Tritura la sopa

En una jarra medidora, agrega el **pepino** troceado, el **yogur griego**, la mitad de la **albahaca** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede una **sopa** lisa. Luego, cuele la **sopa** para que quede más fina y resérvala en un bol.



## Prepara el pan de pita

En un bol, mezcla las **especias de Oriente Medio** con un chorrito de **aceite**. Con un pincel de cocina, agrega la mezcla sobre el **pan de pita**, luego, córtalo en cuartos. Coloca los **panes de pita** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea 5-6 min, hasta que estén dorados.

**CONSEJO:** Si no tienes un pincel de cocina, puedes agregar el aceite con una cucharilla.



## Prepara el aceite de albahaca

Limpia la jarra medidora y, luego, agrega la **albahaca** restante, el **ajo**, el **agua para la salsa** y el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Tritura todo bien con el túrmix hasta que los ingredientes se integren y quede un **aceite de albahaca** homogéneo.



## Prepara los ingredientes

Deshoja la **albahaca**. Pela el **pepino**, córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en dados de 1 cm. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Desmenuza la **burrata** en trozos de 1-2 cm con tus manos.



## Emplata y disfruta

Sirve la **sopa fría** de **pepino** y **albahaca** en boles y agrega encima la **burrata** desmenuzada y los **garbanzos** asados. Rocía el **aceite de albahaca** sobre el plato y sirve el **pan de pita** con **especias** junto a tu plato como acompañamiento.

¡Que aproveche!