



Bol de quinoa y brócoli asado con yogur a la menta y pan de pita

Vegetariano <650 calorías Picante opcional

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

15



Brócoli



Quinoa



Caldo vegetal



Yogur griego



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Cebolla



Lima



Menta



Chili en escamas



Pan de pita

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, fuente para el horno, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Lima	½ unidad	1 unidad
Menta*	½ unidad	1 unidad
Chili en escamas	½ unidad	1 sobre
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	392 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2389/ 571	610/ 146
Grasas (g)	10,0	2,6
de las cuales saturadas (g)	3,8	1,0
Carbohidratos (g)	86,3	22,0
de los cuales azúcares (g)	11,3	2,9
Proteínas (g)	22,4	5,7
Sal (g)	2,3	0,6

Alérgenos

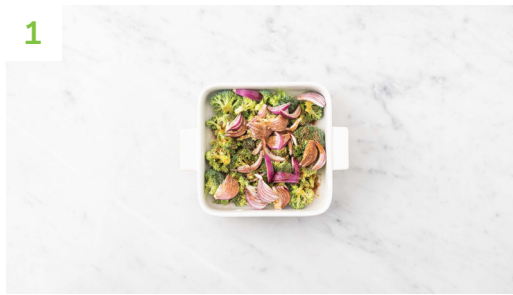
3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Ponle nota!

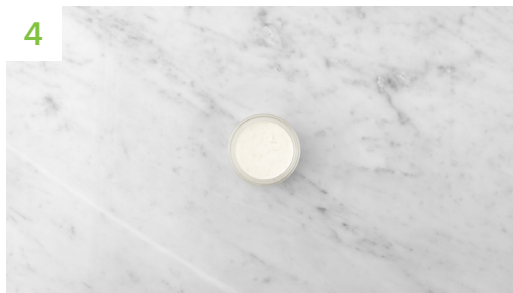
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en [hellofresh.es](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!



1 Prepara y hornea las verduras

Precalienta el horno a 200°C. Corta el tronco del **brócoli** y, luego, corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm. En una fuente de horno, agrega los **floretes de brócoli**, la **cebolla**, las **especias de Oriente Medio**, un chorrito de **aceite** y un chorrito de **agua**. **Salpimienta** y mezcla. Hornea durante 20 min, hasta que las **verduras** estén tiernas.



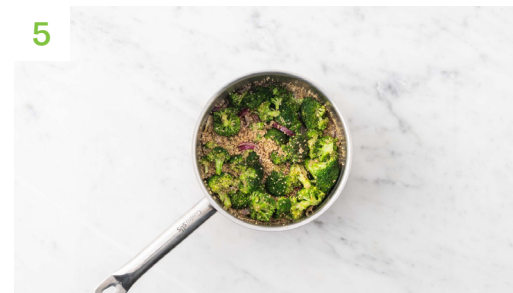
4 Prepara la salsa

Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y reserva hasta el emplatado. Corta la **lima** en gajos. En un bol, mezcla el **yogur griego** con la **menta** picada, un chorrito de zumo de **lima**, **sal** y **pimienta**.



2 Hierve la quinoa

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



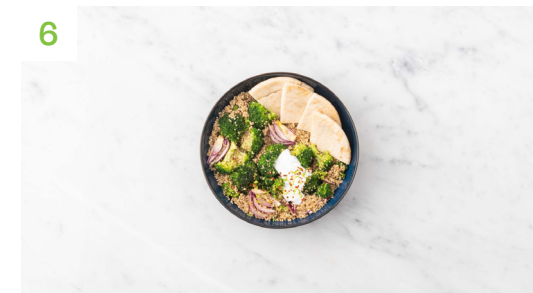
5 Combina las verduras y la quinoa

Cuando las **verduras** estén listas, sácalas del horno. Luego, agrega el **brócoli** y la **cebolla** al cazo con la **quinoa** y mezcla todo bien. **Salpimienta**, añade zumo de **lima** al gusto y remueve para que se integren los ingredientes.



3 Tuesta el pan

Cuando queden 5 min para que el **brócoli** esté listo, coloca el **pan de pita** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea 4-5 min en el estante superior, hasta que se tueste ligeramente.



6 Emplata y disfruta

Corta el **pan de pita** tostado en trozos triangulares. Sirve la **quinoa** con **brócoli** y **cebolla** en boles y añade encima la **salsa de yogur** y **menta**. Decora con la **ralladura de lima** y **chili en escamas** al gusto. Sirve el **pan de pita** tostado a un lado.

¡Que aproveche!