



# Heura al ajillo con champiñones salteados acompañada de puré de patatas

Vegano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

10



Heura



Patata



Cebolla



Perejil



Caldo vegetal



Champiñones



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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, jarra medidora, sartén mediana, olla mediana, pasapurés.

## Ingredientes

	2P	4P
Heura* <b>11)</b>	160 gramos	320 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Ajo	3 unidades	6 unidades
Aceite para la salsa	3 cucharadas	6 cucharadas
Harina	10 gramos	20 gramos
Agua	250 ml	500 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	510 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2640/ 631	518/ 124
Grasas (g)	5,9	1,2
de las cuales saturadas (g)	0,9	0,2
Carbohidratos (g)	50,0	9,8
de los cuales azúcares (g)	6,8	1,3
Proteínas (g)	24,0	4,7
Sal (g)	1,9	0,4

## Alérgenos

**10)** Apio **11)** Soja.

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.

♻️ ¡Recíclame!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreelas con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos. Pela los **ajos** (ver cantidad en ingredientes) y aplástalos con un cuchillo. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p).



## Agrega la heura

En la sartén, añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min removiendo. Luego, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y cocina 4-5 min, hasta que la **salsa** se espese un poco, **salpimenta**. Retira los **ajos** machacados. Agrega a la sartén la **heura** salteada y el **perejil** picado restante, reservando un poco para el emplatado. Cocina durante 1 min más, mezclando todo bien. **Salpimenta** al gusto.



## Saltea los champiñones

Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en cuartos. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **champiñones** y saltéalos durante 4-5 min, removiendo frecuentemente. **Salpimenta** y añade la mitad del **perejil** picado. Remueve y reserva fuera de la sartén.



## Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas con ayuda de un colador. Vuelve a poner las **patatas** en la olla y añade un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.



## Prepara la salsa

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, añade la **heura** y cocina 4 min, removiendo para que se dore por todas partes. Retira de la sartén y reserva. En la sartén, agrega el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y los **ajos**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min, hasta que empiecen a dorarse. Añade la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente.



## Emplata y disfruta

Sirve la **heura al ajillo** en platos y acompaña con el **puré de patata** y los **champiñones** salteados. Espolvorea el **perejil** restante al gusto.

## ¡Que aproveche!