



Gratinado de alubias con mozzarella fundida con espinacas y salsa casera de tomate

Vegetariano <650 calorías • Menos CO2

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

10



Judías blancas



Queso Mozzarella



Tomate triturado



Vinagre balsámico



Cebolla



Brotos de espinacas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, orégano, azúcar.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, sartén grande, tapa, fuente para el horno.

Ingredientes

	2P	4P
Judías blancas 14)	380 gramos	760 gramos
Queso Mozzarella* 7)	125 gramos	250 gramos
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	477 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1941/ 464	407/ 97
Grasas (g)	12,4	2,6
de las cuales saturadas (g)	8,4	1,8
Carbohidratos (g)	33,6	7,1
de los cuales azúcares (g)	10,2	2,1
Proteínas (g)	24,6	5,2
Sal (g)	2,6	0,5

Alérgenos

7) Leche **14)** Sulfitos.

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



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C con la opción de gratinar. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre las **judías blancas** con ayuda de un colador. En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



Saltea las judías y espinacas

Cuando el **ajo** se haya dorado, añade las **judías blancas** y saltea 2-3 min. Luego, agrega las **espinacas** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y remueve. Saltea 3 min más, hasta que las **espinacas** se reduzcan en tamaño a la mitad. **Salpimienta** al gusto. Retira la mezcla de **judías blancas** y **espinacas** de la sartén y reserva en un bol.



Rehoga la cebolla

Mientras se cocinan las **espinacas**, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



Prepara la salsa de tomate

En la sartén con la **cebolla**, agrega la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p) junto al **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y cocina, con la sartén tapada, 6-7 min, removiendo ocasionalmente. Mientras tanto, corta la **mozzarella** en rodajas de 0,5-1 cm de grosor.



Gratina las judías

En la sartén con la **salsa de tomate**, agrega la mezcla de **judías blancas** y **espinacas** y mezcla con cuidado para integrar los ingredientes. Luego, coloca las **judías** en **salsa de tomate** en una fuente para horno. Cubre con la **mozzarella**. Hornea en la parte superior del horno 10 min, hasta que la **mozzarella** se funda.



Emplata y disfruta

Coloca la fuente de **judías gratinadas con mozzarella** en la mesa y sirve raciones en los platos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

