

# Heura al horno con verduras asadas aderezada con vinagreta de comino, cilantro y ajo asado

<650 calorías **Vegano**

Cocinando: 15 min • Listo en: 40 min

18



Heura



Tomate cherry



Patata



Comino en polvo



Cilantro en polvo



Cebolla



Vinagre balsámico



Pimiento



Cebollino

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



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Heura* <b>11)</b>	160 gramos	320 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Cilantro en polvo	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Ajo	2 unidades	4 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	501 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2024/ 484	404/ 97
Grasas (g)	6,4	1,3
de las cuales saturadas (g)	1,1	0,2
Carbohidratos (g)	50,8	10,1
de los cuales azúcares (g)	8,1	1,6
Proteínas (g)	21,2	4,2
Sal (g)	1,5	0,3

## Alérgenos

**11)** Soja **14)** Sulfitos.

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



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta las **patatas** por la mitad, luego, corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2-3 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Luego, separa las capas de la **cebolla**.



## Hornea las verduras

En una bandeja de horno con papel de horno, coloca el **pimiento**, la **cebolla**, la **patata** y los **ajos** pelados. Agrega encima un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Luego, mezcla para que los **vegetales** queden bien aderezados. Colócalos en una sola capa de la bandeja y hornea a media altura durante 15-20 min.



## Prepara la vinagreta

En un bol pequeño, agrega el **comino en polvo**, el **cilantro en polvo**, el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien.



## Hornea la heura

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15-20 min, dales la vuelta. Luego, agrega la **heura** y los **tomates cherry** sobre las **verduras** en la bandeja de horno y mezcla bien. Cocina todo junto 10-15 min más, hasta que las **verduras** estén tiernas.



## Acaba la vinagreta

Cuando las **verduras** estén listas, retira los **dientes de ajo** de la bandeja de horno y agrégalos al bol pequeño con la **vinagreta**. Con ayuda de un tenedor, aplástalos y remueve bien, de forma que se integren con el **vinagre** y las **especias**.



## Emplata y disfruta

Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Sirve las **verduras** asadas en la base de los platos y coloca la **heura** encima. Agrega la **vinagreta de comino y ajo asado** sobre el plato y espolvorea el **cebollino** picado a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

