



Boloñesa de garbanzos asados y verduras sobre cintas de calabacín y zanahoria

Vegano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

10



Zanahoria



Calabacín



Tomate triturado



Cebolla



Espesias italianas



Garbanzos

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:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, bol grande, sartén grande, tapa, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Garbanzos 14)	380 gramos	760 gramos
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	828 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2029/ 485	245/ 59
Grasas (g)	5,7	0,7
de las cuales saturadas (g)	1,0	0,1
Carbohidratos (g)	53,8	6,5
de los cuales azúcares (g)	20,2	2,4
Proteínas (g)	18,0	2,2
Sal (g)	2,5	0,3

Alérgenos

14) Sulfitos.

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



1 Hornea los garbanzos

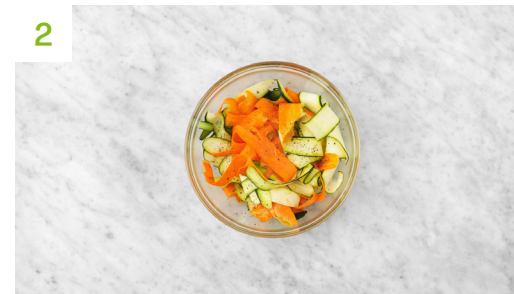
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** y sécalos con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en un bandeja de horno con papel de horno y agrega las **especies italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea los **garbanzos** a media altura 25-27 min, hasta estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



4 Cocina las verduras

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla**, la **zanahoria** rallada y los daditos de **calabacín**. **Salpimienta** y cocina durante 6-8 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden.



2 Prepara las cintas

Pela la **zanahoria** y, con ayuda del pelador, haz cintas a lo largo de la mitad de la **zanahoria**. Con el pelador, haz cintas a lo largo del **calabacín**, hasta que llegues al interior, más blando y con semillas. Luego, corta la parte interior del **calabacín** en cubitos pequeños. En un bol grande, agrega las cintas de **calabacín** y de **zanahoria** junto a un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien.



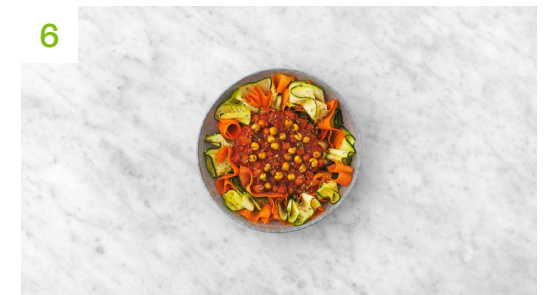
5 Combina los ingredientes

En la sartén con las **verduras**, agrega el **tomate triturado**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta** al gusto. Tapa la sartén y cocina 6-7 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** se reduzca. Cuando los **garbanzos** estén listos, agrega casi todos a la sartén, reservando unos pocos para el emplatado. Remueve y **salpimienta** al gusto.



3 Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Ralla la **zanahoria** restante. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



6 Emplata y disfruta

Sirve las **cintas de calabacín y zanahoria** en la base de los platos y agrega encima la **boloñesa de garbanzos y verduras**. Añade sobre el plato los **garbanzos** asados restantes y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

