

Ensalada panzanella con calabaza asada

con verduras salteadas, queso griego y picatostes caseros

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

8



Calabaza violín a dados



Tomate cherry



Calabacín



Queso griego



Limón



Cebolla



Rúcula



Pan de chapata

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, sartén grande, ensaladera, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	593 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2606/ 623	440/ 105
Grasas (g)	14,8	2,5
de las cuales saturadas (g)	8,6	1,4
Carbohidratos (g)	64,4	10,9
de los cuales azúcares (g)	7,4	1,3
Proteínas (g)	21,8	3,7
Sal (g)	2,8	0,5

Alérgenos

7) Leche 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.

¡Recíclame!



Hornea la calabaza

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta la **calabaza violín a dados** para que quede en trozos de 2-3 cm. Luego, colócala en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve. Hornea en el estante superior del horno 25-30 min, hasta que la **calabaza** esté tierna. Dale la vuelta a mitad de cocción.



Prepara el aderezo de limón

Corta los **tomates cherry** por la mitad. Cuando queden 5-10 min para que la **calabaza** esté lista, agrega en la bandeja de horno los **tomates cherry** y hornea los 5-10 min restantes. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En una ensaladera, agrega la **ralladura de limón**, **zumo de limón** al gusto y un chorrito generoso de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla bien.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior y amarilla de la piel, sin llegar a la parte blanca.



Prepara los picatostes

Corta los **panes de chapata** en dados de 2 cm. Coloca el **pan** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite** y una pizca de **sal**. Mezcla para que queden bien aderezados. Hornea a media altura 8-10 min, hasta que estén dorados. Remueve a mitad de cocción y reserva. Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Adereza las verduras y picatostes

Cuando el **calabacín** y la **cebolla** estén listos, agrégalos a la ensaladera con el **aderezo de limón**. Cuando los **picatostes** estén listos, añade en la ensaladera casi todos, reservando algunos para el emplatado. Remueve bien para que las **verduras** y los **picatostes** queden cubiertos por el aderezo y el **pan** absorba los **jugos**.



Prepara y cocina las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y el **calabacín**, **salpimenta** y cocina 8-10 min, removiendo, hasta que las **verduras** estén tiernas.



Emplata y disfruta

Cuando estén listos, agrega la **calabaza** y los **tomates cherry** asados a la ensaladera, añade la **rúcula** y remueve bien. Desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos. Sirve la **ensalada panzanella** con **calabaza asada** en platos y cubre con los **picatostes** reservados. Agrega el **queso griego** desmenuzado sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

