

# Puerro y berenjena asados al estilo indio

sobre puré cremoso de patata y boniato con garbanzos crujientes

Vegano <650 kcal

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

12



Patata



Boniato



Puerro



Mix de especias del Norte de India



Berenjena



Garbanzos

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, bol grande, jarra medidora, papel de cocina, pelador, cazo grande, araña.

## Ingredientes

	2P	4P
Patata	200 gramos	400 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Garbanzos <b>14)</b>	390 gramos	780 gramos
Agua de la cocción	150 ml	300 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	607 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2230/ 533	367/ 88
Grasas (g)	4,4	0,7
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	74,4	12,3
de los cuales azúcares (g)	11,8	1,9
Proteínas (g)	14,6	2,4
Sal (g)	2,0	0,3

## Alérgenos

### 14) Sulfitos.

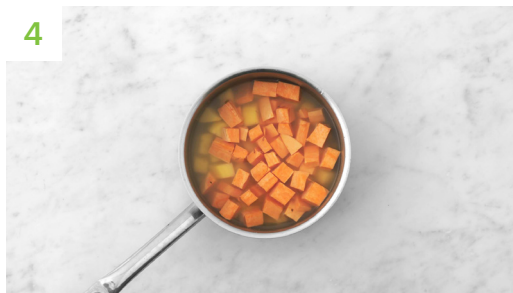
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



## Hornea los garbanzos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un cazo grande, agrega abundante **agua** y lleva a ebullición. Mientras tanto, escurre los **garbanzos** y sécalos con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en un bandeja de horno con papel de horno y añade un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea en el estante superior durante 12 min.

**CONSEJO:** Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



## Cuece la patata y el boniato

Pela el **boniato** y córtalo en dados de 1-2 cm. Pela la **patata** y córtala en dados de 2 cm. En el cazo con el **agua**, agrega la **patata** y **boniato** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandos. Cuando estén listos, reserva el **agua de la cocción** (ver cantidad en ingredientes), luego, escurre con el colador.



## Prepara el puerro

Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. En cortes diagonales, divide el **puerro** en trozos de 3-4 cm. Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega el **puerro**, reduce a fuego medio y cocina 3 min. Luego, conservando el **agua** en el cazo, retira el **puerro** con la ayuda de una araña o espumadera y escúrrelo. Luego, coloca el **puerro** en una bandeja de horno con papel de horno.



## Hornea las verduras

Retira el tallo de la **berenjena** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en 4 tiras a lo largo y colócala junto al **puerro** en la bandeja de horno. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve. Cuando los **garbanzos** se hayan horneado 12 min, remueve bien. Hornea a media altura 13-15 min más, hasta que se doren. Hornea las **verduras** en el estante superior 10-12 min, hasta que estén tiernas.



## Prepara el puré

En un bol grande, mezcla un chorrito generoso de **aceite** y el **mix de especias del Norte de India**. Cuando el **puerro** y la **berenjena** estén listos, agrégalos al bol y mezcla bien. Cuando el **boniato** y la **patata** estén tiernos, colócalos en la jarra medidora y agrega el **agua de la cocción** reservada. Tritura con ayuda de un túrmix hasta conseguir un **puré** fino. **Salpimienta** al gusto.



## Emplata y disfruta

Sirve el **puré** cremoso de **patata** y **boniato** en la base de los platos y coloca encima el **puerro** y la **berenjena** asados. Acaba el plato añadiendo los **garbanzos** asados.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

