

Burrata sobre verduras asadas con salsa de cherrys y lentejas

Vegetariano

12



Burrata



Lentejas



Tomate cherry



Cebolla



Berenjena



Calabacín



Pimentón ahumado



Albahaca

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 40 mins



La vegetación de cada territorio no solo define su paisaje, sino que tiene mucha importancia en la gastronomía. Mientras que el romero y el tomillo se asocian a la comida española, la albahaca está presente en una gran variedad de platos italianos. En esta ocasión, combinamos la albahaca y la burrata en un plato diferente y completo.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, sartén, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Burrata* 7)	150 gramos	300 gramos
Lentejas	390 gramos	780 gramos
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Albahaca	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	722 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2448/ 585	339/ 81
Grasas (g)	40,7	5,6
de las cuales saturadas (g)	14,8	2,1
Carbohidratos (g)	50,3	7,0
de los cuales azúcares (g)	14,1	2,0
Proteínas (g)	22,4	3,1
Sal (g)	1,8	0,3

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza.

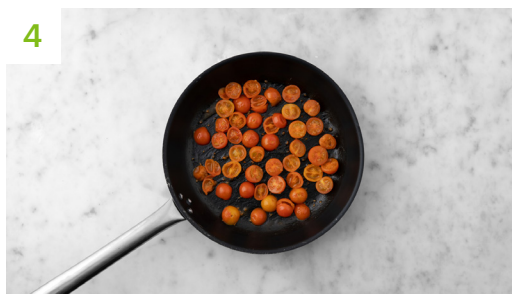
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. 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. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas.



Cocina la salsa

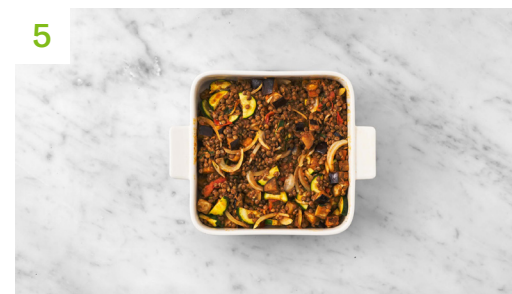
En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega los **tomates cherry**, **salpimienta** y cocina a fuego medio-bajo 6-7 min, hasta que queden tiernos. A mitad de cocción, aplástalos ligeramente con una espátula para crear una **salsa**.



Hornea las verduras

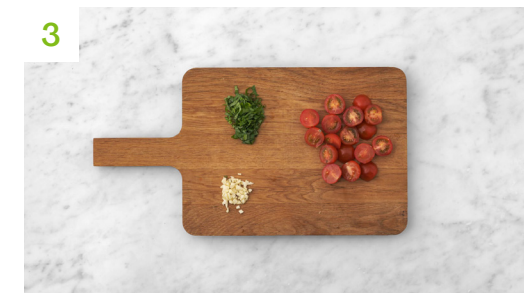
Coloca todas las **verduras** en una fuente de horno y agrega el **pimentón ahumado**, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Horna a media altura durante 15-20 min, hasta que se doren.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



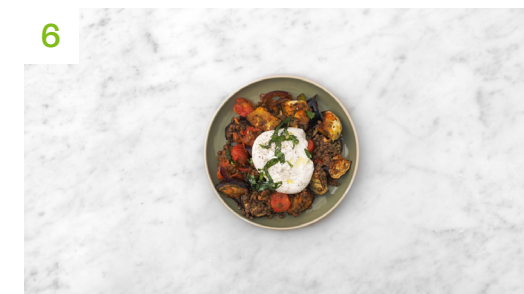
Combina y hornea

Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15-20 min, agrega a la fuente de horno las **lentejas**, la **salsa de tomates cherry** y la mitad de la **albahaca** picada. **Salpimienta** al gusto y mezcla bien. Luego, hornea 5-10 min más, hasta que las **verduras** queden tiernas.



Prepara los ingredientes

Escurre las **lentejas** con un colador. Deshoja y pica finamente la **albahaca**. Corta los **tomates cherry** por la mitad. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Emplata y disfruta

Escurre y desmenuza la **burrata** en trozos medianos. Sirve las **verduras** asadas con **lentejas** y **salsa de cherrys** en la base de los platos y cubre con la **burrata** desmenuzada, la **albahaca** restante y un chorrito de **aceite**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

