

Boniato asado con chalota caramelizada y mozzarella con aceite de perejil y servido sobre bulgur

Vegetariano

4



Boniato



Chalota



Vinagre balsámico



Bulgur



Queso Mozzarella



Caldo vegetal



Miel



Espicias italianas



Perejil

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo, vinagre de vino tinto.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



Esta receta está tan llena de sabor como de color, pues combinamos el sabor dulce del boniato asado y de la chalota caramelizada con miel y vinagre balsámico con la frescura de la mozzarella y del aceite de perejil casero. Servimos esta original combinación de ingredientes sobre bulgur para que puedas disfrutarlo a tu gusto.

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:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Boniato	400 gramos	800 gramos
Chalota	3 unidades	6 unidades
Vinagre balsámico 14	1 sobre	2 sobres
Bulgur 13	120 gramos	240 gramos
Queso Mozzarella* 7	125 gramos	250 gramos
Caldo vegetal 10	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Espesias italianas	½ sobre	1 sobre
Perejil	½ unidad	1 unidad
Agua	200 ml	400 ml
Ajo	½ unidad	1 unidad
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	404 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3231/772	800/191
Grasas (g)	26,9	6,7
de las cuales saturadas (g)	10,4	2,6
Carbohidratos (g)	115,3	28,5
de los cuales azúcares (g)	21,1	5,2
Proteínas (g)	22,4	5,5
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

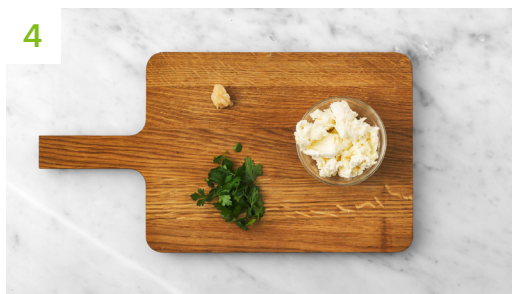
7) Leche **10**) Apio **13**) Cereales que contienen gluten **14**) Sulfitos.

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



Hornea el boniato

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **boniato** en rodajas de 0,5-1 cm y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve para que el **boniato** quede aderezado. Hornea a media altura 18-20 min o hasta que esté tierno y dorado. Da la vuelta a mitad de cocción.



Prepara los ingredientes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja la mitad del **perejil** (doble para 4p). Desmenuza la **mozzarella** en trozos medianos y déjala reposar en un colador hasta el emplatao.



Cuece el bulgur

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa la olla y deja reposar 10 min. Cuando esté listo, remueve para separar el **bulgur**.



Prepara el aceite de perejil

En una jarra medidora, agrega la mitad de las **espesias italianas** (doble para 4p), las hojas de **perejil**, **ajo** rallado al gusto, el **vinagre de vino tinto**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de los 3). **Salpimienta** y tritura con un túrmix, hasta que quede un **aceite de perejil** homogéneo.



Carameliza la chalota

Pela la **chalota**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **chalota** y cocina 1-2 min, hasta que se dore. Luego, añade la **miel**, el **vinagre balsámico** y un chorrito de **agua**. Lleva a ebullición durante 1 min, luego, cocina a fuego bajo 3 min más o hasta que la **chalota** quede caramelizada. Retira la **chalota** de la sartén y reserva.



Emplata y disfruta

Sirve el **bulgur** en la base de los platos y agrega encima el **boniato** asado. Sobre el **boniato**, añade la **chalota** caramelizada y la **mozzarella** desmenuzada. Acaba el plato agregando **aceite de perejil** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

