Ensalada con romesco casero y manzana asada

con mozzarella italiana y tomates cherry

13

Familia | Vegetariano | Rápido • Una olla

Queso Mozzarella

Tomate

Pimiento

Manzana

Tomate cherry

Avellanas enteras crudas

Mezclum

Filete de ternera

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 20 mins

¿Tienes 20 minutos y ganas de probar una ensalada diferente? En esta receta, preparamos una ensalada con manzana, mezclum, tomates cherry y una fresca mozzarella y la cubrimos con parte de la manzana cortada en láminas y asada y una salsa romesco casera. ¡Que nunca más te aburra una ensalada!

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, colador, túrmix, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Queso Mozzarella* **7)**	125 gramos	250 gramos
Tomate*	1 unidad	2 unidades
Pimiento*	1 unidad	1 unidad
Manzana*	1 unidad	2 unidades
Tomate cherry*	125 gramos	250 gramos
Avellanas enteras crudas **2)**	10 gramos	20 gramos
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre	1 cucharada	2 cucharadas
Vinagre para aderezar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
**Conservar en la nevera*		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**420 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	1789/ 428	426/ 102
Grasas (g)	43,3	10,3
de las cuales saturadas (g)	12,6	3,0
Carbohidratos (g)	20,1	4,8
de los cuales azúcares (g)	15,3	3,6
Proteínas (g)	14,1	3,4
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche.

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005
www.fsc.org

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220ºC.
- Desmenuza la **mozzarella** en trozos medianos y reserva en un colador.
- Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).
- Corta el **tomate** en cuartos.
- Corta el **pimiento** en dados pequeños.

2

Hornea las verduras

- Extiende el **pimiento**, el **tomate** y el **ajo** en una bandeja de horno con papel de horno y adereza con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla.
- Hornea a media altura 15-20 min o hasta que los **vegetales** estén asados y tiernos. Remueve a mitad de cocción.
- Una vez estén listos, reserva los **vegetales** en una jarra medidora.

3

Prepara la manzana

- Mientras tanto, corta la **manzana** por la mitad.
- Corta una mitad en láminas muy finas y la otra mitad en daditos.
- Coloca las láminas de **manzana** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura 10 min o hasta que se doren.
- Corta los **tomates cherry** por la mitad.

SABÍAS QUE: *Si colocas los tomates cherry entre dos platos y los presionas, puedes cortarlos a la vez deslizando un cuchillo entre ambos platos.*

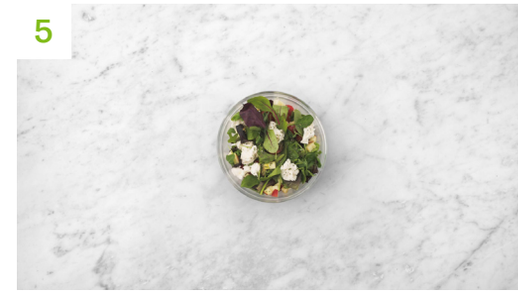
4

Prepara el romesco

- En la jarra medidora con el **ajo**, **tomate** y **pimiento** asado, añade el **vinagre** (ver cantidad en ingredientes), las **avellanas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Tritura con un túrmix, hasta conseguir una **salsa** cremosa.
- Prueba la **salsa** y añade **sal**, **pimienta** o **vinagre** al gusto.

CONSEJO: *Puedes añadir un chorrito de agua para facilitar el triturado de la salsa.*

5



Prepara la ensaladera

- En una ensaladera, mezcla un chorrito de **aceite**, el **vinagre para aderezar**, el **orégano** (ver cantidad de ambos en ingredientes), **sal** y **pimienta**.
- Añade el **mezclum**, la **mozzarella**, la **manzana** a dados y los **tomates cherry** y mezcla.

A tu medida: Si has escogido añadir ternera, cocina en la sartén 1 min por lado.

6

Emplata y disfruta

- Sirve la **ensalada** en la base de los platos.
- Cubre con la **manzana** asada y la **salsa romesco**.

¡Que aproveche!

A TU MEDIDA

FILETE DE TERNERA
Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

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