La Veggie: pizza de calabacín, mozzarella italiana y pesto
con tomate fresco y cebolla roja

12

Familia | Vegetariano | Rápido

Mozzarella italiana

Tomate

Passata de tomate

Vinagre balsámico

Calabacín

Cebolla

Base de pizza

Pesto de albahaca

Langostinos

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins

En HelloFresh hemos decidido cumplir tus sueños y hemos desarrollado una pizza llena de sabor que podrás disfrutar en familia, también si preferís no consumir carne. En esta ocasión, cubrimos la pizza con una salsa de tomate casera y agregamos encima calabacín, cebolla roja y mozzarella, para acabarla con pesto de albahaca.

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, sartén con tapa.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Mozzarella italiana* **7)**	125 g	250 g	375 g
Tomate*	2 uds	4 uds	6 uds
Passata de tomate	210 g	420 g	630 g
Vinagre balsámico **14)**	1 ud	2 uds	3 uds
Calabacín*	1 ud	1 ud	3 uds
Cebolla*	½ ud	1 ud	1½ ud
Base de pizza* **13)**	2 uds	4 uds	6 uds
Pesto de albahaca **7)**	50 g	100 g	150 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Orégano	1 cdta	2 cdta	3 cdta
Azúcar	1 cdta	2 cdta	3 cdta

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**594 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	3501/ 837	589/ 141
Grasas (g)	42,9	7,2
de las cuales saturadas (g)	13,1	2,2
Carbohidratos (g)	96,5	16,2
de los cuales azúcares (g)	14,4	2,4
Proteínas (g)	29,1	4,9
Sal (g)	3,4	0,6

Alérgenos

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

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** y coloca en un colador.
- Corta el **tomate** en rodajas finas y deja escurrir en el colador.
- Pela y pica el **ajo**.
- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.

2

Cocina la salsa

- En la sartén, agrega la **passata de tomate**, el **vinagre balsámico**, el **orégano** y el **azúcar** y cocina con la sartén tapada 3-4 min, removiendo. **Salpimienta**.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en rodajas de 0,5 cm.
- Pela la **cebolla** y corta en tiras finas.

3

Agrega los ingredientes

- Coloca las **bases de pizza** en un bandeja de horno con papel de horno y cubre con la **salsa de tomate** con una cuchara, dejando 1 cm del borde sin cubrir.
- Agrega encima las rodajas de **calabacín** y de **tomate**, **cebolla** al gusto y la **mozzarella**.
- **Salpimienta** y añade un chorrito de **aceite** sobre cada **pizza**.

A TU MEDIDA

LANGOSTINOS
Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

4

Hornea y emplata

- Hornea 15-20 min o hasta que las **pizzas** queden crujientes y doradas.
- Cuando estén listas, sirve las **pizzas** en platos y cúbrelas con el **pesto de albahaca**.

A tu medida: Si has escogido añadir langostinos, cocina en la sartén 1-2 min y agrega a las pizzas junto al pesto.

¡Que aproveche!

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