Ssam de queso estilo chipriota con aguacate

con quinoa, verduras salteadas y limón

Vegetariano | Rápido | Picante opcional

32

Quinoa

Cebolleta

Zanahoria

Limón

Pulpa de aguacate

Queso estilo chipriota

Cogollos de lechuga

Chili seco en escamas

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins

En esta receta rápida combinamos la tradición coreana, representada por esta forma de envolver alimentos en hoja de lechuga y comerlo con la mano, conocida popularmente como "ssams", con una proteína vegetariana propia del mediterráneo como es el queso estilo chipriota.

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:

Cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Quinoa	100 g	200 g	300 g
Cebolleta*	1 ud	2 uds	3 uds
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Limón*	½ ud	1 ud	1½ ud
Pulpa de aguacate	100 g	200 g	300 g
Queso estilo chipriota* **7)**	200 g	400 g	600 g
Cogollos de lechuga*	220 g	440 g	660 g
Chili seco en escamas	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	200 ml	400 ml	600 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**543 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	3355/ 802	618/ 148
Grasas (g)	58,2	10,7
de las cuales saturadas (g)	21,6	4,0
Carbohidratos (g)	56,7	10,4
de los cuales azúcares (g)	10,5	1,9
Proteínas (g)	32,2	5,9
Sal (g)	2,8	0,5

Alérgenos

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

Quinoa en marcha

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

- En un cazo, agrega el **agua**, **sal** y la **quinoa**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina tapado a fuego medio-bajo 12 min.
- Una vez listo, remueve y deja reposar con la tapa puesta.

2

¡Al rico salteado!

- Pela la **cebolleta** y córtala en tiras finas.
- Pela y ralla la **zanahoria**.
- En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolleta** y la **zanahoria**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se doren.
- Retira de la sartén.

3

Dora el queso

- Ralla la piel del **limón**.
- En un bol, mezcla la **pulpa de aguacate**, zumo de **limón** al gusto, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Seca el **queso estilo chipriota** y corta en cubos de 1 cm.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **queso** 4-5 min o hasta que esté ligeramente dorado por todos lados.

CONSEJO: *El queso estilo chipriota no debe fundirse, sino coger temperatura y ablandarse ligeramente.*

4

¡A la mesa!

- Retira la base de los **cogollos** y separa las hojas más grandes.
- Corta el corazón de los **cogollos** en tiras y colócalo en una ensaladera. Agrega la **quinoa**, las **verduras** salteadas, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve.
- Sirve la **quinoa** en la base de las hojas de **lechuga** y coloca encima el **queso**, el **aguacate**, **chili en escamas** y ralladura de **limón** al gusto.

¡Que aproveche!

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