

La Mediterránea al plato con queso de cabra y membrillo acompañada de ensalada con picatostes

Exprés • Una sartén

1



Tomate



Cebolla



Zanahoria



Vinagre balsámico



Mezclum



Carne de cerdo picada



Rulo de queso de cabra



Membrillo



Picatostes

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Has probado el queso con membrillo? En España, esta mezcla de dulce y salado es todo un clásico: desde el manchego con dulce de membrillo hasta el catalán “mel i mató”. La tradición viene de épocas antiguas, cuando conservar fruta en dulce era clave, y el queso, siempre presente, encontró así su mejor contrapunto.

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:

Bol, rallador, bol mediano, sartén con tapa, pelador, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Tomate*	2 uds	4 uds	6 uds
Cebolla*	½ ud	1 ud	1½ ud
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Vinagre balsámico 14)	1 ud	2 uds	3 uds
Mezclum*	1 ud	2 uds	3 uds
Carne de cerdo picada* 14)	250 g	500 g	750 g
Rulo de queso de cabra* 7)	1 ud	2 uds	3 uds
Membrillo	25 g	50 g	75 g
Picatostes 7) 13)	1 ud	2 uds	3 uds

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	439 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2560/ 612	584/ 140
Grasas (g)	48,0	10,9
de las cuales saturadas (g)	15,7	3,6
Carbohidratos (g)	39,2	8,9
de los cuales azúcares (g)	16,5	3,8
Proteínas (g)	31,6	7,2
Sal (g)	1,3	0,3

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.

1



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Corta el **tomate** en cubos pequeños.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Pela y ralla la **zanahoria**.
- En una ensaladera, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Añade el **tomate**, la **zanahoria**, la **cebolla** y el **mezclum** y mezcla.

3



Hamburguesas al fuego

- Calienta una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega un chorrito de **aceite**.
- Cocina las **hamburguesas** 2-3 por un lado.
- Da la vuelta y agrega el **queso de cabra**.
- Cocina 2-3 min más con la tapa puesta hasta que el **queso** se derrita un poco.

2

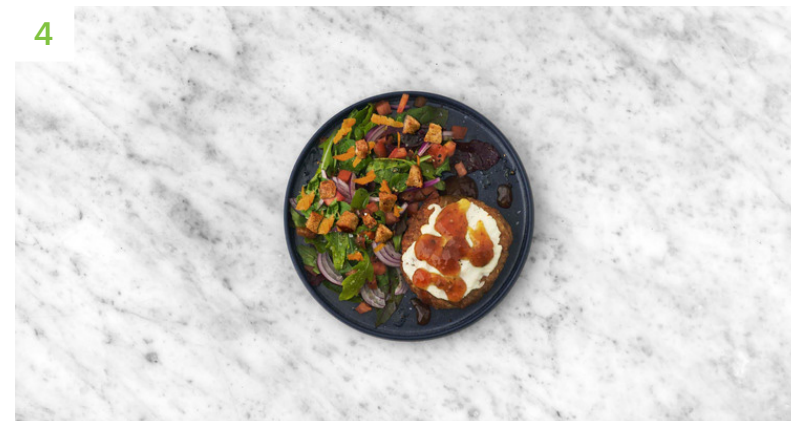


Manos a la obra

- En un bol, agrega la **carne picada de cerdo**, **sal** y **pimienta**.
- Mezcla y forma una **hamburguesa** de 1-2 cm de grosor por persona.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4



¡A la mesa!

- En un bol, mezcla el **membrillo** y un chorrito de **agua** para que se diluya ligeramente.
- Sirve las **hamburguesas** en platos y cubre con el **membrillo**.
- Acompaña con la **ensalada**.
- Decora la **ensalada** con los **picatostes**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



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

