



Boniato asado con queso estilo chipriota con yogur a la menta y cebolla encurtida

Vegetariano <650 calorías Picante

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

8



Limón



Semillas de
sésamo blancas



Boniato



Queso estilo chipriota



Mezclum



Cebolla roja



Perejil



Yogur griego



Menta



Chili rojo

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, bol grande, bol mediano, sartén antiadherente, papel de cocina, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Limón	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas 3) 60) 61) 72)	8 gramos	15 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Queso estilo chipriota* 7)	200 gramos	400 gramos
Mezclum	½ unidad	1 unidad
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Menta*	½ unidad	1 unidad
Chili rojo	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	487 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2671/638	549/131
Grasas (g)	32,4	6,7
de las cuales saturadas (g)	19,9	4,1
Carbohidratos (g)	60,0	13,3
de los cuales azúcares (g)	17,9	3,7
Proteínas (g)	26,3	5,4
Sal (g)	2,6	0,5

Alérgenos

3) Sésamo 7) Leche.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



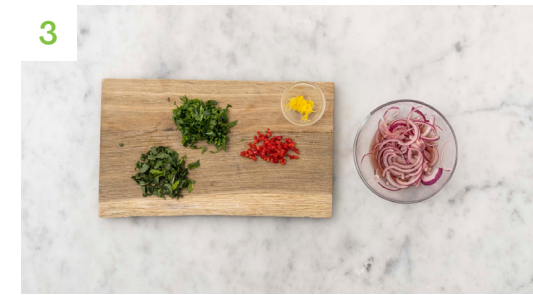
Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 220°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y corta la **cebolla** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **boniato** en bastones de 1 cm de grosor.



Hornea el boniato

Coloca el **boniato** y la mitad del **ajo** en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Mezcla bien para que el **boniato** quede completamente sazonado. Hornea 25-30 min o hasta que esté tierno. Remueve a mitad de cocción.



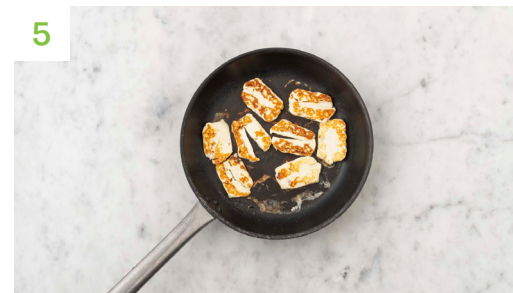
Prepara la cebolla encurtida

Mientras se hornea el **boniato**, ralla la piel del **limón**. En un bol, exprime el **limón** y agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Agrega el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y deja reposar, removiendo regularmente. Deshoja la mitad del **perejil** y de la **menta** (doble para 4p) y pica ambos. Pica la mitad del **chili rojo** (doble para 4p). **RECUERDA:** Lávate bien las manos después de manipular el chili.



Prepara la salsa y la ensalada

En un bol pequeño, mezcla el **yogur** con el **ajo** restante, **chili rojo** al gusto, la **menta** picada y 1 cucharadita de ralladura de **limón** (doble para 4p). Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Mezcla bien. En un bol grande, mezcla un chorrito de **aceite** y otro de **vinagre**. Justo antes de servir, agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p).



Cocina el queso

Corta el **queso estilo chipriota** en rodajas de 0.5-1 cm de grosor y sécalo bien con papel de cocina. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega las rodajas de **queso estilo chipriota**. Cocina durante 2-3 min o hasta que queden doradas.



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada** en los platos y cubre con el **boniato**. Espolvorea con **semillas de sésamo** al gusto y rocía con la **salsa de yogur a la menta**. Coloca el **queso estilo chipriota** y la **cebolla encurtida** encima. Espolvorea todo el plato con **perejil** picado y zumo de **limón** al gusto.

¡Que aproveche!