

Crema casera de espárragos con cebolla frita

acompañada de chapata crujiente y crema de vinagre balsámico

Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

8



Espárragos verdes



Leche de coco



Cebolla



Patata



Pan de chapata



Crema de vinagre balsámico

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, olla grande, tapa, bol mediano, papel de cocina, plato, cazo pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Espárragos verdes	200 gramos	400 gramos
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Crema de vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Aceite de semillas	100 ml	200 ml
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	300 ml	600 ml
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	616 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3277/ 783	532/ 127
Grasas (g)	20,2	3,3
de las cuales saturadas (g)	16,1	2,6
Carbohidratos (g)	86,2	14
de los cuales azúcares (g)	6,5	1,1
Proteínas (g)	13,9	2,3
Sal (g)	1,3	0,2

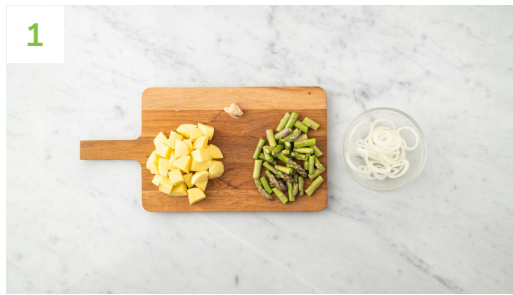
Alérgenos

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

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

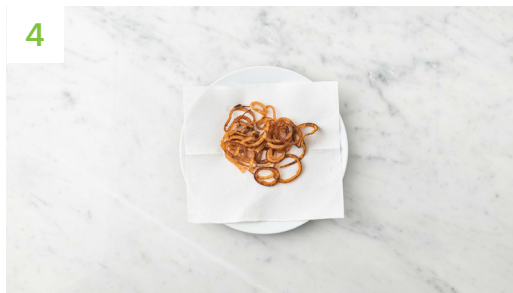
¡Ponle nota!

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



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 200°C. Pela y corta las **patatas** en dados de 2 cm. Retira la parte blanca de los **espárragos** y corta el resto en rodajas de 3 cm de largo. Pela y corta la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) en rodajas finas, luego, reserva en un bol mediano. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Prepara la cebolla frita

Pon un cazo pequeño a calentar a fuego medio con el **aceite de semillas** (ver cantidad en ingredientes). En el bol con la **cebolla**, añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Enharina los **aros de cebolla** con las manos. Una vez el **aceite** esté caliente, agrega la **cebolla** y fríe durante 2-3 min, hasta que esté dorada. Coloca la **cebolla frita** en un plato con papel de cocina para escurrir el exceso de grasa.

CONSEJO: Para una buena fritura, los ingredientes deben sumergirse en el aceite.



Prepara las tostadas

Corta el **pan de chapata** en tiras de 1-2 cm y colócalo en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega el **orégano** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **sal**. Hornea 8-10 min, hasta que esté dorado. En una olla, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Pon a calentar a fuego medio y fríe el **ajo** durante 1-2 min o hasta que esté dorado. Luego, añade la **patata** y los **espárragos**, cocina durante 3-4 min, hasta que se ablanden un poco.



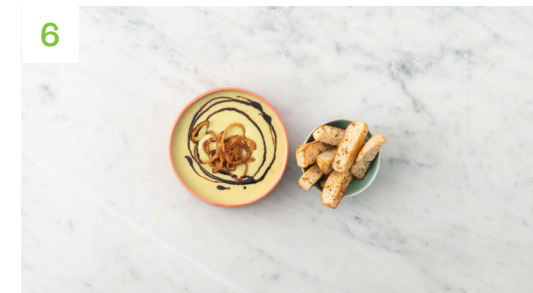
Tritura la crema

Una vez los **vegetales** de la olla estén listos, tritura con la ayuda de un túrmix, hasta que quede una **crema** suave y lisa.



Cocina la crema

Añade a la olla la **leche de coco** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego medio con la olla tapada durante 15-18 min, hasta que la **patata** esté blanda. **Salpimienta** al gusto.



Emplata y disfruta

Sirve la **crema de espárragos** en platos hondos. Espolvorea encima la **cebolla frita** y acaba agregando la **crema de vinagre balsámico**. Sirve las **tostadas al orégano** en un bol junto a tu plato.

¡Que aproveche!