



Hamburguesa de setas portobello y queso de cabra con cebolla caramelizada, ensalada y boniato al horno

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

9



Rulo de queso de cabra



Vinagre balsámico



Portobello



Cebolla roja



Boniato



Pan de chapata



Mezclum



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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén, bol grande.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|---------------|----------------|
| Rulo de queso de cabra* 7) | ½ paquete | 1 paquete |
| Vinagre balsámico* 14) 14) | 1 sobre | 2 sobres |
| Portobello* | 250 gramos | 500 gramos |
| Cebolla roja | 1 unidad | 2 unidades |
| Boniato | 2 unidad | 4 unidades |
| Pan de chapata 13) 62) 66) 67) 70) | 2 unidades | 4 unidades |
| Mezclum | 1 unidad | 2 unidades |
| Azúcar | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 553 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2544/ 608 | 461/ 110 |
| Grasas (g) | 13,3 | 2,4 |
| de las cuales saturadas (g) | 7,9 | 1,4 |
| Carbohidratos (g) | 98,5 | 17,8 |
| de los cuales azúcares (g) | 16,7 | 3,0 |
| Proteínas (g) | 22,6 | 4,1 |
| Sal (g) | 2,0 | 0,4 |

Alérgenos

7) Leche 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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Hornea el boniato

Precalienta el horno a 200°C. Corta el **boniato** en gajos de 2 cm de ancho. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta** al gusto, mezcla bien. Mete la bandeja en el horno y cocina durante 25-30 min o hasta que estén dorados. Da la vuelta a mitad de la cocción.



Tuesta el pan

Abre el **pan de chapata** por la mitad y esparce la mitad del **queso de cabra** (doble para 4p) por encima. Coloca el **pan** en una bandeja de horno con papel de horno. Cuando le queden 7-8 min al **boniato**, coloca la bandeja con el **pan** en el estante superior del horno y cocina 7-8 min o hasta que se dore el **pan** y el **queso** se funda.



Carameliza la cebolla

Pela y divide la **cebolla** en dos. Luego, córtala en tiras finas. Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo regularmente, unos 8-10 min, hasta que empiece a coger color. Añade la mitad del **vinagre balsámico** junto con el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina durante 1-2 min o hasta que el líquido se haya evaporado. Reserva.



Prepara la ensalada

Mientras tanto, pon el resto del **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite** en un bol y **salpimienta** al gusto. Agrega el **mezclum** al bol justo antes de que el **boniato** y el **pan** estén listos.



Cocina las setas

Limpia las **setas portobello** con ayuda de un paño húmedo. Retira el pie de las **setas**, divídelas en dos y corta en rodajas finas. Pon a calentar la sartén que utilizaste para la **cebolla** a fuego alto con un chorrito de **aceite**. Cuando la sartén esté caliente, agrega las **setas** y cocina durante 4-5 min, hasta que se ablanden. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Calienta bien la sartén para que las setas no suelten tanta agua.



Emplata y disfruta

Divide el **pan de chapata** tostado entre los platos y cubre la mitad inferior con los **portobellos**, luego, agrega la **cebolla caramelizada**. Cubre con un poco de la **ensalada** y acaba con la parte superior de la **chapata**. Sirve con el **boniato** y el resto de **ensalada**.

¡Que aproveche!