



# 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



Boniato



Pan de chapata



Mezclum



Cebolla roja



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, bol grande, sartén.

## Ingredientes

	2P	4P
Rulo de queso de cabra* 7)	½ paquete	1 paquete
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Boniato	400 gramos	800 gramos
Pan de chapata 13) 62) 66) 67) 70)	2 unidades	4 unidades
Mezclum	1 unidad	2 unidades
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	773 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3345/ 799	433/ 103
Grasas (g)	13,5	1,8
de las cuales saturadas (g)	7,9	1,0
Carbohidratos (g)	143,0	18,5
de los cuales azúcares (g)	25,9	3,4
Proteínas (g)	26,2	3,4
Sal (g)	2,1	0,3

## 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](https://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, corta una mitad (doble para 4p) 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

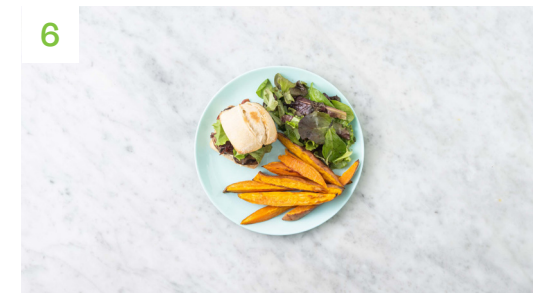
Mientras tanto, pon el resto del **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite** en un bol y **salpimenta** al gusto. Agrega el **mezclum** al bol justo antes de que el **boniato** y el **pan** estén listos.



### 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. **Salpimenta** 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!