



# Heura al ajillo

con puré de patatas y perejil fresco

Vegano

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

8



Heura



Patata



Cebolla



Perejil



Caldo vegetal

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén mediana, olla mediana, pasapurés.

## Ingredientes

	2P	4P
Heura* <b>11)</b>	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	3 unidades	6 unidades
Agua	200 ml	400 ml
Harina	10 gramos	20 gramos
Aceite de oliva	3 cucharadas	6 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	362 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1917/ 458	530/ 127
Grasas (g)	5,5	1,6
de las cuales saturadas (g)	0,8	0,2
Carbohidratos (g)	45,9	12,7
de los cuales azúcares (g)	4,3	1,2
Proteínas (g)	20,1	5,7
Sal (g)	1,9	0,5

## Alérgenos

**10)** Apio **11)** Soja.

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 [helofresh.es](https://helofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### Prepara las verduras

Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con abundante **agua** y añade una pizca de **sal**. Cocina por 12-15 min o hasta que estén blandas. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pela los **ajos** (ver cantidad en ingredientes) y aplástalos con la hoja de un cuchillo. Pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p).



### Agrega la heura

Agrega a la sartén la **heura** salteada y la mitad del **perejil** picado. Cocina durante 1-2 min más, mezclando todo bien. **Salpimienta** al gusto.



### Saltea la heura

Mientras, pon a calentar una sartén a fuego medio con un chorrito de **aceite**. Una vez caliente, agrega la **heura** y saltea durante 4 min, hasta que empiece a dorarse. Retira y reserva.



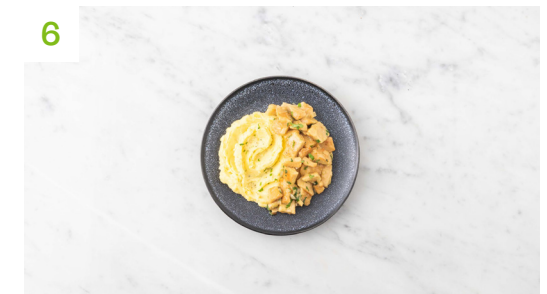
### Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén cocinadas, escúrrelas con ayuda de un colador. Devuelve las **patatas** a la misma olla y añade un chorrito de **aceite**, y **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, machaca las **patatas** hasta que quede un puré fino.



### Prepara la salsa

En la misma sartén, pon a calentar el **aceite de oliva** (ver cantidad en ingredientes) y los **ajos**. Cocina a fuego medio 1-2 min, hasta que empiecen a dorarse. Añade la **cebolla** y cocina 4-5 min. Añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min removiendo. Luego, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y cocina 4-5 min, hasta que la salsa se espese un poco, **salpimienta**. Retira los **ajos** machacados.



### Emplata

Sirve la **heura al ajillo** y, a un lado, coloca el **puré de patatas**. Decora con el **perejil** restante al gusto.

## ¡Que aproveche!