

Heura al horno con verduras asadas aderezada con vinagreta de comino, cilantro y ajo asado

Vegano <650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 40 min

8



Heura



Tomate cherry



Patata



Comino en polvo



Cilantro en polvo



Cebolla



Vinagre balsámico



Pimiento rojo italiano



Cebollino



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 pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Heura* 11)	1 unidad	2 unidades
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Cilantro en polvo	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Pimiento rojo italiano	1 unidad	2 unidades
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Ajo	2 unidades	4 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	476 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1978/ 473	416/ 99
Grasas (g)	6,0	1,3
de las cuales saturadas (g)	0,9	0,2
Carbohidratos (g)	48,3	10,2
de los cuales azúcares (g)	6,9	1,4
Proteínas (g)	20,8	4,4
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

11) Soja **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.



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 220°C. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2-3 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm. Luego, separa las capas de la **cebolla**.



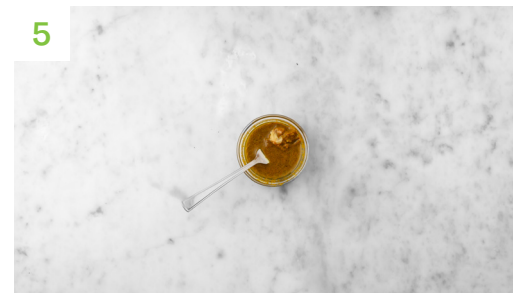
Hornea la heura

Cuando queden 10-15 min para que las **verduras** estén listas, agrega la **heura** y los **tomates cherry** a la bandeja de horno y mezcla bien. Cocina todo junto los 10-15 min restantes.



Hornea las verduras

En una bandeja de horno con papel de horno, coloca el **pimiento**, la **cebolla**, la **patata** y los **ajos** pelados. Agrega encima un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Luego, mezcla bien para que los **vegetales** queden bien aderezados. Colócalos en una sola capa de la bandeja y hornea a media altura durante 25-30 min, hasta que estén tiernos. Remueve a mitad de cocción.



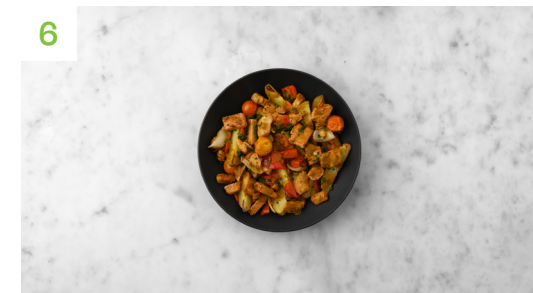
Acaba la vinagreta

Cuando las **verduras** estén listas, retira los **dientes de ajo** de la bandeja de horno y agrégalos al bol pequeño con la **vinagreta**. Con ayuda de un tenedor, aplástalos y remueve bien, de forma que se integren con el **vinagre** y las **especias**.



Prepara la vinagreta

En un bol pequeño, mezcla el **comino en polvo**, el **cilantro en polvo**, el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite**.



Emplata y disfruta

Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Sirve las **verduras** asadas en la base de los platos y coloca la **heura** encima. Agrega la **vinagreta de comino y ajo asado** sobre el plato y espolvorea el **cebollino** picado a tu gusto.

¡Que aproveche!