

# Pastelitos de brócoli con nueces y queso

acompañado de patatas sazonadas y salsa de yogur y chalota

**Vegetariano** • Huevos no incluidos

Cocinando: 15 min • Listo en: 40 min

4



Brócoli



Queso italiano  
rallado curado



Nueces peladas



Patata



Pimentón ahumado



Tomillo seco



Yogur griego



Chalota



Perejil

## 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, colador, sartén grande, olla mediana, bol para mezclar, pasapurés, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	50 gramos	100 gramos
Nueces peladas 2)	10 gramos	20 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Pimentón ahumado	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Chalota	1 unidad	2 unidades
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Huevo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	½ cucharadita	1 cucharadita
Harina	45 gramos	90 gramos
Harina para las patatas	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	660 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3092/ 739	469/ 112
Grasas (g)	17,6	2,7
de las cuales saturadas (g)	8,4	1,3
Carbohidratos (g)	67,3	10,2
de los cuales azúcares (g)	11,7	1,8
Proteínas (g)	27,3	4,1
Sal (g)	0,5	0,1

## Alérgenos

2) Frutos secos 7) Leche.

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

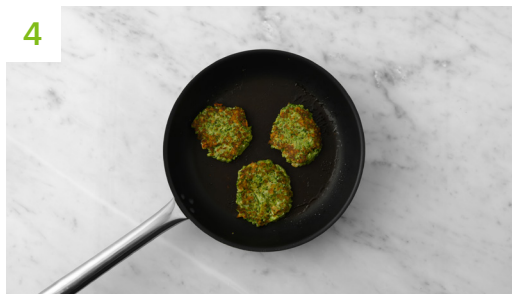
## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellowfresh.es](https://hellowfresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### Cocina el brócoli

Precalienta el horno a 220°C. En una olla, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta en floretes medianos. Cuando el **agua** hierva, agrégalos a la olla y cocina 7-8 min. Luego, escurre con ayuda de un colador y retira el exceso de líquido con papel de cocina. Coloca los **floretes de brócoli** cocidos en un bol y aplasta ligeramente con un pasapurés o tenedor.



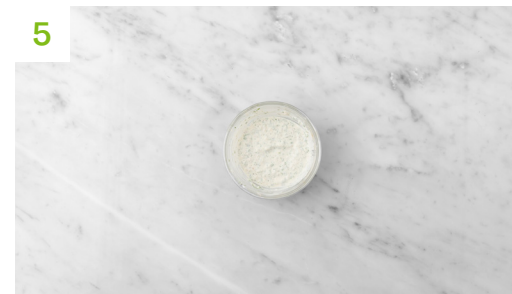
### Cocina los pastelitos de brócoli

Con ayuda de dos cucharas, forma 3 **pastelitos** por persona de la mezcla de **brócoli**. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega los **pastelitos de brócoli** y, con ayuda de una cuchara, aplánalos ligeramente, hasta que tengan una forma similar a la de una hamburguesa. Luego, cocina 2-3 min por lado, hasta que queden dorados y el **queso** se funde.



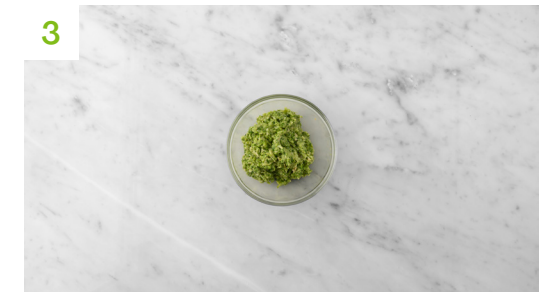
### Hornea las patatas

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. En un bol, mezcla la **patata**, el **pimentón ahumado**, el **tomillo**, la **harina para las patatas** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Coloca los **gajos de patata** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea durante 20-25 min o hasta que estén dorados. Dale la vuelta a mitad de cocción.



### Prepara la salsa

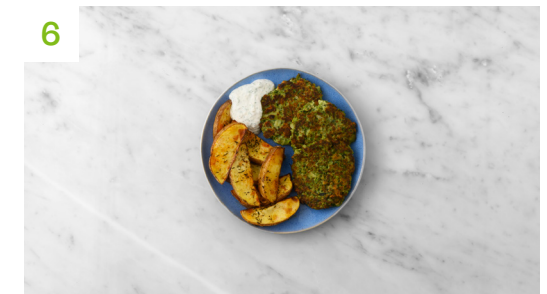
Pela y pica la **chalota** y resérvala en un bol pequeño. Agrega al bol el **yogur griego**, el **perejil** restante, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y remueve bien, hasta que quede una **salsa** homogénea.



### Prepara la mezcla de brócoli

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Con la base de un cazo, aplasta las **nueces** en su propia bolsa para picarlas. Luego, agrega al bol del **brócoli** las **nueces** picadas, el **queso rallado**, la mitad del **perejil** picado, la **harina** y el **huevo** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimienta** y remueve bien, de forma que todos los ingredientes se integren.

**CONSEJO:** Si la masa no es lo suficientemente compacta, puedes añadir un poco más de harina.



### Emplata y disfruta

Sirve los **pastelitos de brócoli** en platos y acompaña con las **patatas** con **pimentón** y **tomillo**. Agrega la **salsa de yogur** a un lado.

## ¡Que aproveche!