



Pita de heura a la plancha con salsa tzatziki a la menta y ensalada

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

8



Heura



Cebolla roja



Mezclum



Tomate



Pan de pita



Yogur griego



Pepino



Limón



Nueces peladas



Menta



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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol mediano, papel de cocina, rallador, bandeja de horno con papel de horno, sartén antiadherente, bol grande.

Ingredientes

	2P	4P
Heura 11)	1 unidad	2 unidades
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Mezclum	½ unidad	1 unidad
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pan de pita 13)	2 unidades	4 unidades
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Nueces peladas 2) 60) 62) 72)	10 gramos	20 gramos
Menta*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Aceite de oliva	2 cucharadas	4 cucharadas
Sal y pimienta	al gusto	al gusto

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	478 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1907/ 456	399/ 95
Grasas (g)	15,2	3,2
de las cuales saturadas (g)	4,5	0,9
Carbohidratos (g)	47,9	10,0
de los cuales azúcares (g)	10,4	2,2
Proteínas (g)	25,9	5,4
Sal (g)	1,7	0,4

Alérgenos

2) Fruto secos **7)** Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

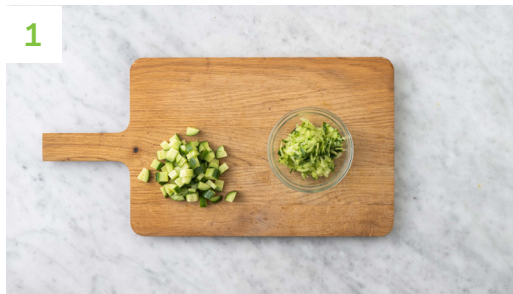
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



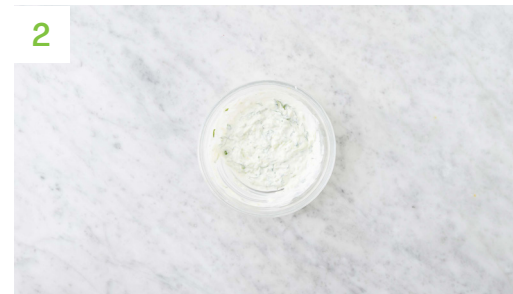
Prepara el pepino

Precalienta el horno a 180°C. Divide el **pepino** en dos y ralla la mitad. Pon el **pepino** rallado en un bol, agrega una pizca de **sal** y déjalo reposar durante 5 min para que suelte el exceso de líquido. Transcurrido el tiempo, lávalo y quítale el exceso de líquido con papel de cocina. Corta la otra mitad del **pepino** por la mitad y, luego, en cubitos pequeños. Reserva esta parte del **pepino** en un bol grande para la **ensalada**.



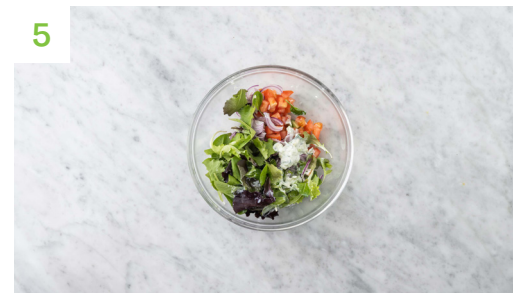
Cocina la heura

En una sartén, pon un chorrito de **aceite** y, cuando esté caliente, cocina la **heura** durante 5 min. Remueve de vez en cuando.



Elabora la salsa

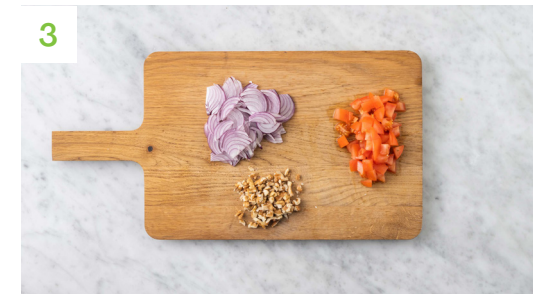
Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol, coloca el **yogur**, el **pepino** rallado y el **ajo**. Divide el **limón** en dos y, en el bol del **yogur**, ralla la piel de una mitad y exprime esta parte para extraer su zumo (doble para 4p). Deshoja la **menta**, pícala finita y agrégala a la **salsa tzatziki**. **Salpimenta** al gusto y reserva en la nevera.



Mezcla la salsa con las verduras

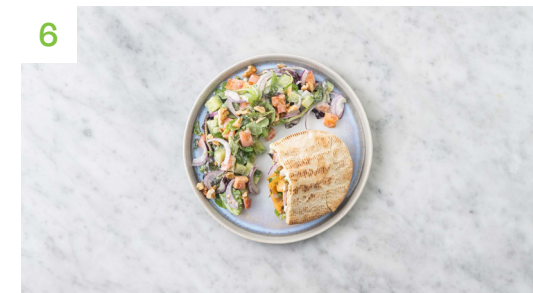
En el bol del **pepino**, agrega la mitad de la **salsa** y la mitad del **mezclum** (doble para 4p). Remueve para que la **ensalada** quede uniformemente aderezada. Saca el **pan de pita** del horno y pon un poco de **salsa tzatziki** en su interior, agrega la mitad de la **ensalada** y la **heura**.

CONSEJO: Intercala ensalada y heura para que quede bien esparcida la mezcla.



Prepara las verduras

Corta el **tomate** en cuadraditos pequeños. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finitas. Pica las **nueces** y resérvalas. Agrega los **vegetales** y las **nueces** al bol con el **pepino** en cubitos. En una bandeja de horno con papel de horno, pon el **pan de pita** y hornéalo durante 5 min o hasta que esté un poco dorado.



Emplata y disfruta

Coloca el **pan de pita** en un plato, el resto de **ensalada** a un lado y las **nueces** por encima. Aliña la **ensalada** con **aceite de oliva** y **sal**.

¡Que aproveche!