

Pita rellena de verduras al pesto con hummus casero y crudités

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

9



Pan de pita



Cebolla



Pimiento



Calabacín



Pesto de albahaca



Garbanzos



Aceite de sésamo



Comino en polvo



Limón



Zanahoria



Pepino

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, sartén mediana, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	768 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2509/ 600	327/ 78
Grasas (g)	22,8	3,0
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,3
Carbohidratos (g)	71,6	9,3
de los cuales azúcares (g)	16,1	2,1
Proteínas (g)	21,1	2,8
Sal (g)	2,4	0,3

Alérgenos

2) Fruto secos **3)** Sésamo **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 o nuestra app
para evaluar la receta.



1



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 200°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en trozos pequeños. Corta el **calabacín** en cubos de 1-2 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad. Corta cada parte en bastones de 1 cm de grosor. Repite el proceso con el **pepino** para conseguir bastones de 1 cm de grosor. Reserva las **crudités**.

3



Prepara el hummus

Quando el horno esté caliente, hornea los **panes de pita** 4-5 min o hasta que se doren un poco. Lava y escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador. Ponlos en una jarra medidora. Agrega el **aceite de sésamo**, el zumo de medio **limón** (doble para 4p), el **comino en polvo**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Con la ayuda de un túrmix, tríturalo todo bien.

2



Cocina las verduras

En una sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Pon a calentar a fuego medio y fríe el **ajo** durante 1-2 min o hasta que esté dorado. Luego, agrega la **cebolla**, el **pimiento** y el **calabacín**. Deja que se cocine todo junto 7-8 min. En el último momento, añade el **pesto de albahaca** y mezcla todo bien 2-3 min más.

4



Emplata y disfruta

Abre los **panes de pita** por la mitad. Rellena con las **verduras al pesto**. A un lado, coloca el **hummus** y las **crudités** para acompañarlo.

¡Que aproveche!