

Pizza de berenjena y pimiento

acompañada de ensalada de rúcula, tomate y albahaca

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

8



Berenjena



Pimiento



Queso Mozzarella



Tomate triturado



Albahaca



Tomate



Rúcula



Vinagre balsámico



Espécias italianas



Base de pizza

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, tapa, sartén.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------|------------|------------|
| Berenjena | 1 unidad | 2 unidades |
| Pimiento | 1 unidad | 2 unidades |
| Queso Mozzarella* 7) | 125 gramos | 250 gramos |
| Tomate triturado | 200 gramos | 400 gramos |
| Albahaca* | ½ unidad | 1 unidad |
| Tomate | 1 unidad | 2 unidades |
| Rúcula* | 50 gramos | 100 gramos |
| Vinagre balsámico* 14) | 1 sobre | 2 sobres |
| Espesias italianas | 1 sobre | 2 sobres |
| Base de pizza* 13) | 2 unidades | 4 unidades |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 592 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2785/ 666 | 471/ 113 |
| Grasas (g) | 18,5 | 3,1 |
| de las cuales saturadas (g) | 10,1 | 1,7 |
| Carbohidratos (g) | 95,2 | 16,1 |
| de los cuales azúcares (g) | 14,8 | 2,5 |
| Proteínas (g) | 27,6 | 4,7 |
| Sal (g) | 3,2 | 0,5 |

Alérgenos

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 los vegetales

Precalienta el horno a 200°C. Corta la **berenjena** en rodajas de 0,5-1 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre la **mozzarella** y desmenuza con las manos en trozos grandes.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.

3



Agrega los ingredientes y hornea

Coloca las **bases de pizza** en una bandeja de horno con papel de horno y cubre cada **pizza** con la **salsa de tomate**, dejando el borde sin cubrir. Agrega sobre las **pizzas** la **berenjena salteada**, el **pimiento** a tiras y la **mozzarella**. **Salpimenta** al gusto y hornea 8-10 min, hasta que estén dorados.

2



Cocina la berenjena y prepara la salsa

En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Añade sobre las rodajas de **berenjena** una pizca de **sal** y agrega a la sartén. Cocina 3-4 min por lado, hasta que se doren y ablanden. Retira de la sartén y reserva. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p) y las **especies italianas** y cocina 5-6 min con la sartén tapada.

4



Emplata y disfruta

Deshoja y corta la mitad de la **albahaca** (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **tomate** a gajos. En una ensaladera, agrega el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite**. Justo antes de servir, agrega la **rúcula**, el **tomate** a gajos y la mitad de la **albahaca** troceada. **Salpimenta** y mezcla bien. Cuando las **pizzas** estén listas, agrega la **albahaca** restante. Sirve las **pizzas con berenjena y pimiento** en platos y acompaña con la **ensalada**.

¡Que aproveche!