



Pizza con espárragos y cebolla

acompañada de crema de vinagre balsámico y rúcula

Vegetariano

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

8



Base de pizza



Espárragos verdes



Crème Fraîche



Cebolla roja



Rúcula



Crema de vinagre balsámico



Queso rallado



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén mediana, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Base de pizza* 13)	2 unidades	4 unidades
Espárragos verdes	200 gramos	400 gramos
Crème Fraîche* 7)	200 gramos	400 gramos
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Rúcula	50 gramos	100 gramos
Crema de vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Queso rallado* 7)	50 gramos	100 gramos
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	451 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3653/ 873	810/ 194
Grasas (g)	44,6	9,9
de las cuales saturadas (g)	27,1	6,0
Carbohidratos (g)	83,5	18,5
de los cuales azúcares (g)	5,9	1,3
Proteínas (g)	23,1	5,1
Sal (g)	2,8	0,6

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 hellowhoop.es o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 220°C. Retira el tallo inferior a los **espárragos** y deséchalo. Corta la parte superior de los **espárragos** y sepárala del resto. Corta el resto del **espárrago** diagonalmente en trozos de 1-2 cm. Pela la **cebolla** y córtala por la mitad. Luego, corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas.



Saltea los espárragos

Pon una sartén a calentar con un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez esté caliente, agrega los **espárragos** y cocina durante 3-4 min, hasta que se ablanden un poco.



Agrega la salsa y la cebolla

Coloca las **bases de pizza** en una bandeja de horno con papel de horno. Reparte la **crème fraîche** entre las **bases de pizza**, dejando sin cubrir los bordes. **Salpimienta** al gusto. Agrega la **cebolla** sobre las **bases de pizza**.



Agrega los espárragos y hornea

Cuando los **espárragos** estén listos, repártelos entre las **bases de pizza**. Cubre las **pizzas** con el **queso rallado**. Hornea las **pizzas** 15-20 min, hasta que estén crujientes y doradas.



Prepara la ensalada

En una ensaladera, mezcla el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **salpimienta** al gusto. Justo antes de servir, agrega la **rúcula** y mezcla bien.



Emplata y disfruta

Cuando las **pizzas** estén listas, sácalas del horno y añade la **crema de vinagre balsámico** encima. Agrega **rúcula** al gusto sobre las **pizzas** y sirve la **rúcula** restante como acompañamiento.

¡Que aproveche!