

Pizza de jamón serrano con cebolla roja y ensalada aderezada con mostaza y miel

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

7



Miel



Ajo tierno



Cebolla roja



Queso rallado



Cogollos de lechuga



Mostaza



Vinagre balsámico



Base de pizza



Semillas de calabaza



Queso crema



Lonchas de jamón serrano

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol para mezclar, bol pequeño, sartén pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Miel	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Queso rallado* 7)	50 gramos	100 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Base de pizza* 13)	2 unidades	4 unidades
Semillas de calabaza 60) 61) 62) 72)	10 gramos	20 gramos
Queso crema* 7)	3 paquetes	6 paquetes
Lonchas de jamón serrano*	80 gramos	160 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	343 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2132/ 510	622/ 149
Grasas (g)	25,5	7,4
de las cuales saturadas (g)	13,4	3,9
Carbohidratos (g)	41,2	12,0
de los cuales azúcares (g)	10,1	2,9
Proteínas (g)	28,6	8,4
Sal (g)	3,5	1,0

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **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 la salsa

Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas.



Extiende la salsa sobre la base

Sobre las **bases de pizza**, extiende el **queso crema**, dejando aproximadamente 1 cm del borde sin cubrir.



Hornea la pizza

Coloca la **cebolla** en tiras sobre la **base de pizza** y cubre con el **queso rallado**, repartiendo los ingredientes entre las **bases de pizza**. Sazona con **sal** y **pimienta** al gusto. Hornea en el estante medio del horno 13-15 min o hasta que esté crujiente.



Prepara los vegetales

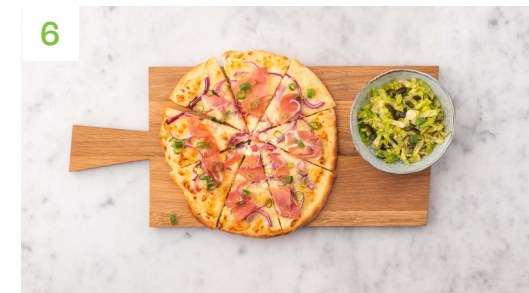
Calienta una sartén a fuego alto y tuesta, sin **aceite**, las **semillas de calabaza** hasta que comiencen a dorarse. Reserva fuera de la sartén. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca de la verde. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad. Retira el tallo y corta en tiras finas.



Prepara la ensalada

En un bol grande, agrega el **vinagre balsámico**, la **mostaza**, la mitad de la **miel** y un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Añade las tiras de **lechuga**, la parte blanca del **ajo tierno** y las **semillas de calabaza** tostadas. Mezcla para que el **aderezo** cubra la **ensalada**.

CONSEJO: Puedes cortar una esquina del paquete de miel para dosificarla más fácilmente.



Emplata y disfruta

Trocea las **lonchas de jamón serrano**. Cuando la **pizza** está cocinada, sácala del horno. Reparte el **jamón serrano** troceado entre las **pizzas**. Agrega la **miel** restante sobre las **pizzas** y decora con la parte verde del **ajo tierno**. Acompaña las **pizzas** con la **ensalada** a un lado.

¡Que aproveche!