



Piadinas de burrata y cebolla caramelizada

con aceite de albahaca y ensalada de rúcula, manzana y maíz

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

9



Tortillas mexicanas



Maíz dulce



Albahaca



Cebolla



Manzana



Rúcula



Burrata

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar, ajo, agua, 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, bol, colador, túrmix, jarra medidora, sartén mediana, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Tortillas mexicanas 13)	6 unidades	12 unidades
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Albahaca	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Manzana	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Burrata* 7)	125 gramos	250 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	½ unidad	1 unidad
Agua	25 ml	50 ml
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	346 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2238/ 535	648/ 155
Grasas (g)	20,2	5,8
de las cuales saturadas (g)	12,3	3,6
Carbohidratos (g)	50,7	14,7
de los cuales azúcares (g)	16,7	4,8
Proteínas (g)	14,4	4,2
Sal (g)	1,6	0,5

Alérgenos

7) Leche **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 helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1



Carameliza la cebolla

Precalienta el horno a 200°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-bajo. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo regularmente, unos 8-10 min o hasta que empiece a coger color. Añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina durante 1 min más. Retira del fuego y reserva en un bol.

3



Prepara la ensalada

Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta las mitades en dados de 0,5-1 cm. Escurre el **maíz**. En una ensaladera, agrega la **rúcula**, el **maíz**, la **manzana**, el **aceite de albahaca** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla bien. Desmenuza la **burrata** con las manos.

2



Prepara el aceite de albahaca

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y córtalo en trozos grandes. Deshoja la **albahaca**. En una jarra medidora, agrega la **albahaca**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito generoso de **aceite** y el **ajo**. Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de albahaca** liso. Coloca las **tortillas mexicanas** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea 2-3 min, hasta que estén ligeramente doradas.

4



Emplata y disfruta

Cuando las **tortillas** estén tostadas, agrega **ensalada** de **rúcula**, **maíz** y **manzana** al gusto sobre la base de cada **tortilla**. Luego, añade **burrata** desmenuzada y **cebolla caramelizada**. Sirve la **ensalada** restante en un bol como acompañamiento.

¡Que aproveche!