



San jacobos crujientes de berenjena y queso acompañados de ensalada y salsa de yogur a la miel

Familia Vegetariano • Huevos no incluidos

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

4



Berenjena



Queso rallado



Yogur griego



Miel



Mezclum



Nueces peladas



Panko



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, harina, huevo, aceite para freír.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, plato hondo, sartén grande, papel de cocina, ensaladera, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	2 unidades	4 unidades
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Miel	1 sobre	2 sobres
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Nueces peladas 2)	10 gramos	20 gramos
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Harina	3 cucharadas	6 cucharadas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	540 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3331/ 796	617/ 148
Grasas (g)	93,1	17,3
de las cuales saturadas (g)	19,3	3,6
Carbohidratos (g)	39,5	7,3
de los cuales azúcares (g)	12,9	2,4
Proteínas (g)	17,0	3,2
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

2) Fruto secos 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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara las berenjenas

Precalienta el horno a 200°C. Retira el extremo de la **berenjena** y corta en un lado de la **berenjena** una lámina fina, de manera que un lado quede plano. Apoya la **berenjena** por la parte plana y corta láminas de 0,5 cm, de forma que queden 4 láminas por **berenjena**. Sazona las láminas con **sal**.



Hornea los san jacobos

En una bandeja de horno con papel de horno, agrega la mitad de la **berenjena rebozada**. Sobre cada lámina de **berenjena**, agrega un poco del **queso rallado** y cubre con otra lámina de **berenjena rebozada**. Hornea durante 5-6 min, hasta que el **queso** se derrita.



Reboza las berenjenas

En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). Finalmente, en otro plato, agrega el **panko**. Luego, enharina las **berenjenas** y, a continuación, agrégalas al plato del **huevo** y cúbrelo. Por último, rebózalas en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.



Prepara la ensalada

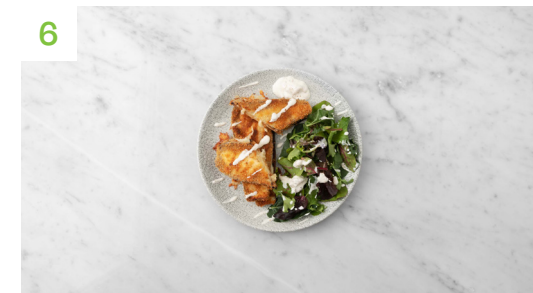
Con la base de un cazo, aplasta las **nueces** en su propia bolsa para picarlas. En un bol pequeño, mezcla el **yogur**, la **miel**, las **nueces picadas**, un chorrito de **aceite** y **salpimiento**. En una ensaladera, agrega el **mezclum** junto con la mitad de la **salsa de yogur** y remueve bien, de forma que quede bien aderezado.



Fríe la berenjena

En una sartén, calienta a fuego medio el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Una vez caliente, agrega algunas láminas de **berenjena rebozada** y fríe 2 min por lado, hasta que esté dorada y crujiente. Cuando estén listas, reserva en un plato con papel de cocina. Repite el proceso hasta que hayas cocinado toda la **berenjena**.

CONSEJO: Para una buena fritura, los ingredientes tienen que estar sumergidos en el aceite.



Emplata y disfruta

Cuando los **san jacobos** de **berenjena** estén listos, sírvelos en platos y acompaña con la **ensalada**. Sirve la **salsa de yogur** restante y combina con el plato a tu gusto.

¡Que aproveche!