

Pita rellena de verduras al pesto con hummus casero y crudités

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

9



Pan de pita



Cebolla



Pimiento



Calabacín



Pesto de albahaca



Garbanzos



Aceite de sésamo



Comino en polvo



Limón



Zanahoria



Pepino

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, sartén mediana, pelador, tostadora.

Ingredientes

	2P	4P
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	780 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2808/ 673	360/ 86
Grasas (g)	23,0	2,9
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,3
Carbohidratos (g)	78,8	10,1
de los cuales azúcares (g)	14,6	1,9
Proteínas (g)	22,2	2,8
Sal (g)	2,5	0,3

Alérgenos

2) Frutos secos **3)** Sésamo **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.

¡Recíclame!



1



Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en trozos pequeños. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Pela la **zanahoria** y córtala en bastones de 1 cm de grosor. Corta el **pepino** en bastones de 1 cm de grosor. Reserva las **crudités**.

3



Prepara el hummus

Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador y ponlos en una jarra medidora. Agrega el **aceite de sésamo**, el zumo de medio **limón** (doble para 4p), el **comino en polvo**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Con la ayuda de un túrmix, trítalo todo bien, hasta que quede un **hummus** homogéneo.

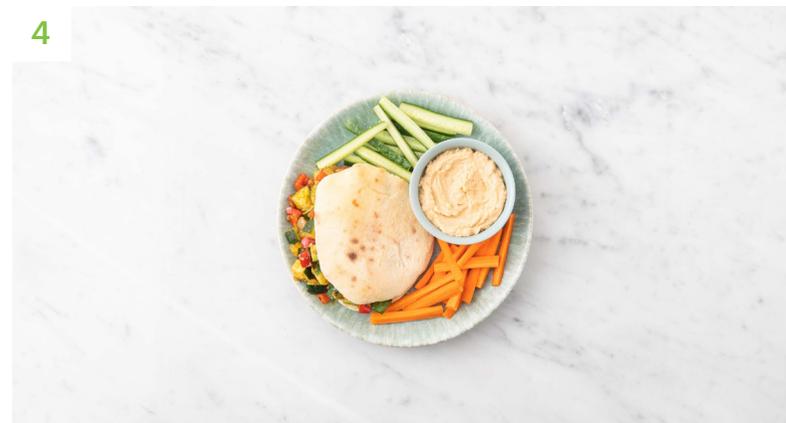
2



Cocina las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla**, el **pimiento** y el **calabacín** y cocina todo junto 7-8 min, removiendo frecuentemente. Añade el **pesto de albahaca** y mezcla todo bien, cocina 2-3 min más.

4



Emplata y disfruta

Con un cuchillo, retira 1 cm de uno de los lados del **pan de pita**, de forma que quede una apertura. Luego, agrégalo a una tostadora y tuesta el **pan de pita** hasta que esté ligeramente dorado. Cuando estén listos, rellena los **panes de pita** con las **verduras al pesto**. A un lado, sirve el **hummus** y las **crudités** como acompañamiento.

CONSEJO: Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.

¡Que aproveche!