



Queso estilo chipriota en salsa de cacahuete y lima sobre ensalada de espinacas, garbanzos y zanahoria asada

Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

8



Queso estilo chipriota



Zanahoria



Brotos de espinacas



Garbanzos



Comino en polvo



Pimentón ahumado



Mantequilla de cacahuete



Lima

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén antiadherente, papel de cocina, ensaladera, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Queso estilo chipriota* 7)	200 gramos	400 gramos
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Mantequilla de cacahuete 1)	30 gramos	60 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Agua	25 ml	50 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	535 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3205/ 766	599/ 143
Grasas (g)	36,9	6,9
de las cuales saturadas (g)	17,7	3,3
Carbohidratos (g)	39,1	7,3
de los cuales azúcares (g)	11,0	2,1
Proteínas (g)	34,8	6,5
Sal (g)	3,7	0,7

Alérgenos

1) Cacahuetes **7)** Leche **9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

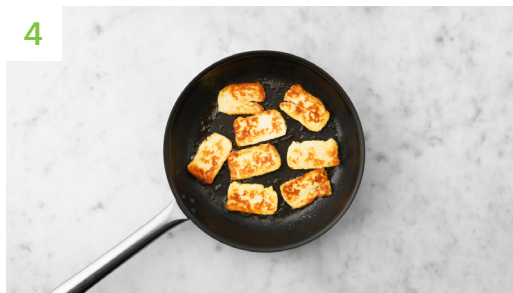
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!



Prepara los garbanzos

Precalienta el horno a 200°C. Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador y sécalos bien con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en una bandeja de horno con papel de horno, dejando espacio para la **zanahoria**. Agrega encima el **pimentón**, el **comino** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezados.



Cocina el queso

Cuando queden 5 min para que los **garbanzos** estén listos, seca el **queso estilo chipriota** con papel de cocina y córtalo en rodajas de 0.5-1 cm. En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, cocina el **queso** 2-3 min por lado, hasta que esté dorado.

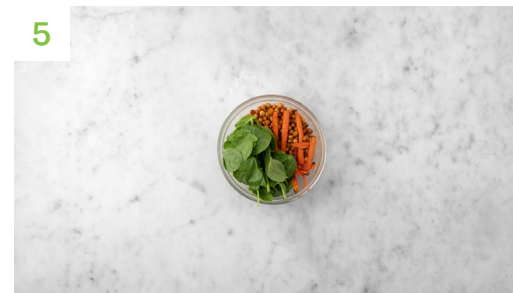
CONSEJO: El queso estilo chipriota no debe fundirse, sino coger temperatura y ablandarse ligeramente.



Hornea los ingredientes

Pela y corta la **zanahoria** por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 0,5-1 cm de grosor. Extiende los **bastones de zanahoria** en la otra mitad de la bandeja de horno. Añade encima un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla bien. Hornea la **zanahoria** y los **garbanzos** en el estante medio durante 20-25 min, hasta que los **garbanzos** estén dorados y la **zanahoria** esté tierna. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



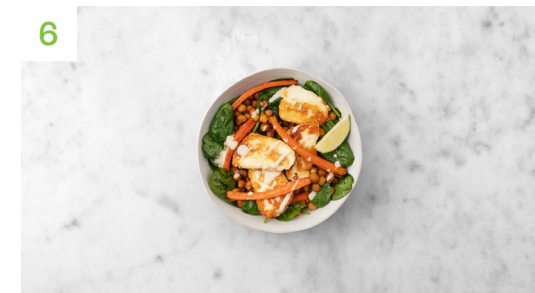
Prepara la ensalada

Cuando los **garbanzos** y **bastones de zanahoria** estén listos, agrégalos a una ensaladera. Añade las **espinacas** y remueve bien.



Prepara la salsa

En un bol pequeño, mezcla la **mantequilla de cacahuete**, el zumo de media **lima** (doble para 4p) y el **agua** (ver cantidad en ingredientes), de forma que quede una **salsa** homogénea. Corta la **lima** restante en gajos.



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada** de **espinacas**, **garbanzos** y **zanahoria** en la base de los platos y agrega encima el **queso estilo chipriota**. Cubre el plato con la **salsa de cacahuete** y **lima**. Sirve los gajos de **lima** restantes junto a tu plato y añade su zumo al gusto.

¡Que aproveche!