

Pizza de berenjena y pimiento acompañada de ensalada de rúcula y tomate

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

9



Berenjena



Pimiento



Queso Mozzarella



Tomate triturado



Tomate



Rúcula



Vinagre balsámico



Espesias italianas



Base de pizza

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén con tapa, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Queso Mozzarella* 7)	125 gramos	250 gramos
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Base de pizza* 13)	2 unidades	4 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	611 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3251/ 777	533/ 127
Grasas (g)	18,5	3,0
de las cuales saturadas (g)	10,1	1,7
Carbohidratos (g)	95,2	15,6
de los cuales azúcares (g)	14,8	2,4
Proteínas (g)	27,6	4,5
Sal (g)	3,2	0,5

Alérgenos

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!



Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 200°C. Corta la **berenjena** en rodajas de 0,5-1 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre la **mozzarella** y desmenuza con las manos en trozos grandes.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



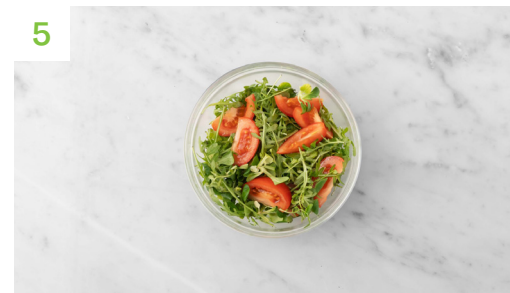
Agrega los ingredientes y hornea

Coloca las **bases de pizza** en una bandeja de horno con papel de horno y esparce la **salsa de tomate** sobre cada **pizza** con ayuda de una cuchara, dejando 1 cm del borde sin cubrir. Agrega sobre las **pizzas** la **berenjena** salteada, el **pimiento** a tiras y la **mozzarella**. **Salpimienta** al gusto y hornea 15-20 min o hasta que estén doradas.



Cocina la berenjena

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Añade una pizca de **sal** sobre las rodajas de **berenjena** y agrega a la sartén. Cocina 3-4 min por lado, hasta que se doren y ablanden. Retira de la sartén y reserva.



Prepara la ensalada

Corta el **tomate** por la mitad, luego, apoya la parte plana y corta cada mitad en 4 gajos. En una ensaladera, agrega el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite**. Justo antes de servir, agrega la **rúcula** y el **tomate** a gajos. **Salpimienta** y mezcla bien.



Prepara la salsa de tomate

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p) y las **especias italianas** y cocina 5-6 min con la sartén tapada, hasta que la **salsa** espese.



Emplata y disfruta

Cuando las **pizzas de berenjena y pimiento** estén listas, sírvelas en platos y acompaña con la **ensalada**.

¡Que aproveche!