



# 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

10



Tortillas de trigo



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 de trigo <b>13)</b> | 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* <b>7)</b>            | 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/<br>535 | 648/<br>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 [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1



## Carameliza la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-bajo. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo, unos 8-10 min. 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). **Salpimienta** y mezcla bien. Desmenuza la **burrata** con las manos.

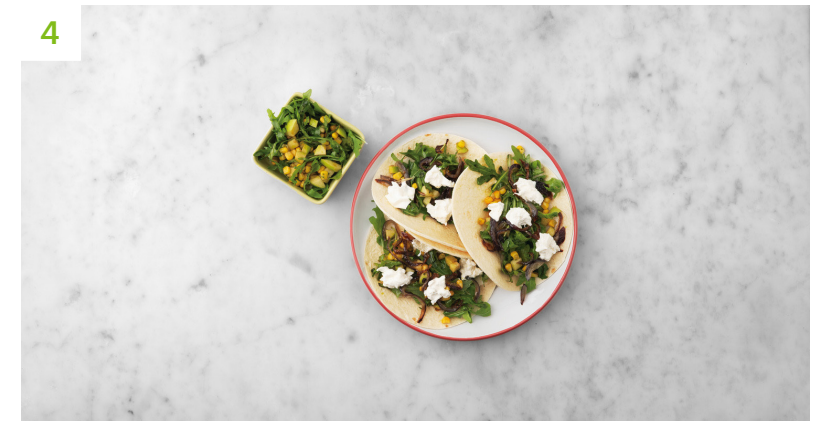
2



## 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 de trigo** 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!