

Calabaza caramelizada con tirabeques

sobre puré cremoso de coliflor y patata

Vegetariano <650 calorías • Menos CO2

Cocinando: 35 min • Listo en: 40 min

10



Tirabeques



Calabaza violín a dados



Caldo vegetal



Salsa de soja



Tomate concentrado



Comino en polvo



Tomillo seco



Floretes de coliflor



Patata

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, túrmix, sartén grande, olla grande, jarra medidora, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Patata	200 gramos	400 gramos
Agua	150 ml	300 ml
Ajo	2 unidades	4 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	559 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1795/ 429	321/ 77
Grasas (g)	1,9	0,3
de las cuales saturadas (g)	0,1	0
Carbohidratos (g)	44,8	8,0
de los cuales azúcares (g)	9,1	1,6
Proteínas (g)	13,7	2,5
Sal (g)	2,7	0,5

Alérgenos

10) Apio **11)** Soja **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.



Cuece la patata y coliflor

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **patata** y córtala en dados de 2 cm. En una olla, agrega la **patata**, cúbreala con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 10 min. Pasado este tiempo, agrega los **floretes de coliflor** y cocina 7-8 min más o hasta que la **patata** y la **coliflor** estén tiernas.



Carameliza la calabaza

La **salsa** debe hervir durante 11-13 min, hasta que se reduzca y espese y la **calabaza** esté tierna. Gira la **calabaza** en el proceso para que se cocine de manera uniforme y quede cubierta por la **salsa**. Prueba y **salpimenta** al gusto. Cuando esté lista, retira de la sartén y reserva.



Prepara los ingredientes

Mientras tanto, mezcla en una jarra medidora el **agua** (ver cantidad en ingredientes), la **salsa de soja** y el **caldo vegetal** en polvo. Pela y ralla finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, mezcla el **ajo rallado**, el **tomillo seco**, el **tomate concentrado** y el **comino**. En una sartén grande, calienta a fuego medio-alto un chorrillo de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes).



Prepara el puré

Cuando la **patata** y **coliflor** estén tiernas, escurre con ayuda de un colador y vuelve a poner en la olla. Agrega un chorrillo de **aceite**, **sal** y **pimienta** y tritura con ayuda de un túrmix hasta conseguir un **puré** fino y homogéneo.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrillo de agua si prefieres el puré más cremoso.



Dora la calabaza

Cuando la **mantequilla** se haya derretido, agrega la **calabaza a dados** y cocina 3 min por lado, hasta que se dore por completo. Cuando la **calabaza** esté dorada, baja a fuego medio y agrega la mezcla de **tomate concentrado** y **especias** a la sartén. Cocina 1 min, mientras remueves para integrar los ingredientes. Luego, añade la mezcla de **salsa de soja** y **caldo vegetal** y lleva a ebullición.



Saltea los tirabeques y emplata

Retira la flor de los **tirabeques**. Limpia la sartén, luego, calienta un chorrillo de **aceite** a fuego alto. Agrega los **tirabeques**, **salpimenta** y saltea durante 3-4 min, hasta que se doren. Sirve el **puré de coliflor** y **patata** en la base de los platos y agrega encima la **calabaza caramelizada** y los **tirabeques** salteados.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recicla!

