



Boniato asado con queso estilo chipriota con yogur a la menta y cebolla encurtida

Vegetariano <650 calorías • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

15



Limón



Semillas de
sésamo blancas



Boniato



Queso estilo chipriota



Mezclum



Cebolla



Perejil



Yogur griego



Menta



Chili

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,
ajo, 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 grande, bol mediano, sartén antiadherente, papel de cocina, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Limón	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Queso estilo chipriota* 7)	200 gramos	400 gramos
Mezclum*	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Chili	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	405 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2690/ 643	665/ 159
Grasas (g)	32,3	8,0
de las cuales saturadas (g)	19,9	4,9
Carbohidratos (g)	35,3	8,7
de los cuales azúcares (g)	12,9	3,2
Proteínas (g)	24,7	6,1
Sal (g)	2,6	0,6

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche.

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



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **boniato** por la mitad, luego, corta en bastones de 1 cm de grosor.



Hornea el boniato

Coloca los **bastones de boniato** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega la mitad del **ajo** picado y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que quede bien aderezado. Hornea durante 20-25 min o hasta que esté dorado. Da la vuelta a mitad de cocción.



Prepara la cebolla encurtida

Mientras se hornea el **boniato**, ralla la piel del **limón**. En un bol, exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p), luego, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Mezcla bien y deja reposar, removiendo regularmente. Deshoja y pica la mitad del **perejil** y de la **menta** (doble para 4p). Pica la mitad del **chili rojo** (doble para 4p).

RECUERDA: Lávate bien las manos después de manipular el chili.



Prepara la salsa y la ensalada

En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, el **ajo** restante, **chili rojo** al gusto, la **menta** picada, **ralladura de limón** al gusto y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. En un bol grande, mezcla un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Justo antes de servir, agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p) y remueve.



Cocina el queso

Seca el **queso estilo chipriota** con papel de cocina y, luego, corta 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 min por lado, hasta que esté dorado.

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



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada** en platos y cubre con el **boniato asado**. Espolvorea con **semillas de sésamo** al gusto y rocía con la **salsa de yogur a la menta**. Coloca el **queso estilo chipriota** y la **cebolla encurtida**, previamente escurrida, encima. Espolvorea todo el plato con **perejil** picado y zumo de **limón** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

